Rudolf Steiner
UN DRUM SPRE CUNOAŞTEREA DE SINE
GA 16

CUPRINS

INTRODUCERE

Prin această carte ne propunem să comunicăm cititorului anumite cunoştinţe oculte referitoare la fiinţa omenească. Forma pe care am adoptat-o îi va permite să participe personal, în timpul parcurgerii ei, la un fel de discuţie cu sine însuşi, care poate avea drept consecinţă, pentru cititor, descoperirea unor forţe care au rămas ascunse în el, dar care sunt apte a fi trezite în fiecare din noi. Lectura cărţii va avea ca rezultat, în acest caz, o acţiune a sufletului asupra lui însuşi, urmată de o adevărată evoluţie a sufletului, care va

conduce cititorul la viziunea reală a lumii spirituale.

Iată de ce am prezentat această lucrare sub formă de „meditaţii". Sufletul se poate dărui în timpul acestor meditaţii; obiectul lor i se va revela sufletului prin această reculegere a sa.

Ne adresăm, pe de o parte, persoanelor deja familiarizate cu literatura noastră şi cu munca de natură suprasensibilă pe care o propunem; cei ce au cunoştinţe în ceea ce priveşte viaţa suprasen-sibilă vor recunoaşte poate acestei lucrări o oarecare valoare, datorită caracterului deosebit pe care-l prezintă şi, de asemenea, având în vedere raportul direct care leagă meditaţiile pe care le propune de unele experienţe ale sufletului. Pe de altă parte; acest mod de a prezenta lucrurile va putea apărea util şi celor care sunt încă străini de datele „ştiinţei spirituale".

Cartea completează şi dezvoltă alte scrieri ale mele referitoare la domeniul spiritual. Totodată ea poate fi citită şi în mod independent.

În scrierile mele ***Teosofia**** şi ***Ştiinţa ocultă**** m-am străduit să expun faptele aşa cum se prezintă ele observatorului realităţilor spirituale. Faptele menţionate îmbracă o formă descriptivă, iar planul expunerii lor mi-a fost impus de subiectul cărţii.

Un drum spre cunoaşterea de sine este concepută într-o formă diferită: sunt prezentate experienţele pe care le face un suflet angajat, într-un anumit fel, pe calea spiritului. Această carte poate fi deci considerată ca povestirea acestor experienţe. Nu trebuie totuşi pierdut din vedere că aceste experienţe îmbracă o formă individuală, conform naturii fiecărui individ. Din acest motiv cartea este intitulată ***Un drum spre cunoaşterea de sine***. Şi tocmai aici se află ceea ce le permite şi altor suflete să-i pătrundă conţinutul şi să ajungă la rezultate asemănătoare. Din această cauză lucrarea completează şi dezvoltă cartea mea ***Iniţierea***.

De data aceasta nu prezentăm decât anumite experienţe oculte fundamentale şi renunţăm, pentru moment, la alte comunicări de aceeaşi natură privind alte domenii ale „ştiinţei spirituale":

august 1912
Rudolf Steiner

*Tradusă în l. română cu titlul ***Ştiinţa spirituală***, vol. l
** Tradusă în l. română cu titlul ***Ştiinţa spirituală***, vol. 2.

Prima meditaţie
CEL CE MEDITEAZĂ ÎNCEARCĂ SĂ-ŞI FACĂ O REPREZENTARE EXACTĂ DESPRE CORPUL FIZIC

Dacă reflectăm profund asupra a ceea ce se petrece în sufletul nostru când, prin intermediul simţurilor şi al înţelegerii, acesta se apleacă asupra fenomenelor lumii exterioare, nu putem spune că el percepe aceste fenomene sau cunoaşte obiectele care îl înconjoară pe individ. Căci, într-adevăr, în aceste momente el le ignoră cu totul. Lumina soarelui care se răspândeşte în spaţiu şi pe care obiectele o reflectă în mii de culori se răsfrânge în sufletul nostru. Sufletul se bucură de un lucru şi, pe durata bucuriei sale, este bucuria însăşi, în măsura în care el are conştienţa fenomenului. Bucuria trăieşte în el. Între suflet şi experienţa sa cu lumea se realizează o fuziune. El nu se percepe ca fiind o entitate care se bucură, care admiră, care se distrează, sau căreia îi este frică. El însuşi este bucurie, admiraţie, plăcere sau teamă.
Dacă si-ar da întotdeauna seama de aceasta, sufletul ar recunoaşte valoarea momentelor în care întoarce spatele lumii exterioare pentru a se analiza pe sine însuşi. El ar descoperi în aceste momente o trăire atât de deosebită, încât nu ar putea s-o compare cu existenţa obişnuită. Când reuşim să pătrundem în această trăire, în conştienţa noastră se trezesc enigmele existenţei; enigme care sunt, în fond, sursa tuturor celorlalte probleme ale universului. Lumea exterioară şi lumea interioară sunt percepute de spiritul omenesc atunci când, pentru o durată mai mult sau mai puţin lungă, el se izolează de lumea exterioară şi se retrage în singurătatea existenţei sale personale.
Această retragere nu este deloc un proces simplu, care, o dată realizat, ar putea fi reprodus după voie. Este mai curând începutul unei călătorii către lumi până atunci necunoscute. Dacă se întreprinde această călătorie, fiecare pas pe care îl

facem cere alţi paşi, şi în acelaşi timp îi pregăteşte; doar această „călătorie" face sufletul capabil să-i realizeze. Şi fiecare pas ne apropie de răspunsul la întrebarea: Ce este omul în adevăratul sens al cuvântului? Ni se deschid nişte lumi care rămân închise modului obişnuit de observare a vieţii, dar care, doar ele, pot să ne reveleze adevărul referitor la viaţa obişnuită. Deşi trebuie să recunoaştem că întrebarea nu capătă un răspuns complet şi definitiv, rezultatele periplului nostru interior sunt de natură să depăşească toate cunoştinţele pe care ni le pot da simţurile exterioare şi înţelegerea legată de acestea. Şi sufletul are nevoie de asemenea răspunsuri, orice reflecţie mai aprofundată asupra noastră înşine convingându-ne de aceasta.

Demersul interior trebuie să înceapă prin anumite *reflecţii* sobre, reci. Numai ele pot oferi un punct de plecare sigur pentru pătrunderea ulterioară în zonele suprasensibile, obiectiv final al acţiunii sufletului. Multe persoane ar vrea să evite această pregătire şi să intre dintr-o dată „dincolo". Însă orice fiinţă sănătoasă, abătută la început de o primă repulsie de la astfel de *reflecţii*, va reveni la ele mai devreme sau mai târziu, căci oricât de numeroase ar putea fi cunoştinţele dobândite pe alte căi, numai o metodă bazată pe gândire, aşa cum am descris-o, oferă un teren solid cercetărilor noastre.

În viaţa sufletului poate apărea un moment când el poate spune: „Trebuie să mă pot sustrage tuturor impresiilor care vin din lumea exterioară, dacă nu vreau să recunosc neputinţa mea, lucru ce mi-ar face viaţa imposibilă şi m-ar determina să consider că nu sunt decât un nonsens însufleţit. Tot ce percep în exteriorul meu există independent de mine, există fără mine, şi va exista fără mine. De ce culorile sunt resimţite în mine, în timp ce senzaţiile mele s-ar putea să nu aibă nici o relevanţă pentru ele? De ce substanţele şi forţele lumii exterioare alcătuiesc corpul meu? El se însufleţeşte şi devine aparenţa mea exterioară. Recunosc că am nevoie de acest corp, întrucât dacă nu aş poseda simţurile pe care numai el poate să mi le dea aş fi lipsit de orice viaţă interioară. Fără corpul meu aş fi ca şi la origine, gol de orice conţinut. Corpul meu e cel ce-mi dă putere şi bogăţie interioară".

În această situaţie apar toate *reflecţiile*, de care nimeni nu scapă fără a risca să ajungă într-o zi într-o contradicţie inevitabilă cu sine însuşi. Corpul nostru, tocmai datorită faptului că este viu, este azi expresia vieţii sufletului. Datorită funcţionării organelor corpului, sufletul nostru se poate manifesta şi îşi semnalează prezenţa în corp. Dar lucrurile

sunt în veşnică schimbare. Elementele constitutive ale corpului vor fi supuse într-o zi unor legi cu totul diferite de cele care ascultă azi, când corpul nostru există pentru noi, pentru viaţa noastră psihică. Atunci el va fi determinat de legile care guvernează substanţele şi forţele naturii, legi care nu au nimic comun cu noi, cu viaţa noastră personală. Corpul, căruia îi datorăm viaţa noastră interioară, va fi absorbit de curentul universal, în care el va pierde orice legătură cu sentimentele noastre.

Acest raţionament poate trezi în viaţa noastră interioară toate temerile care fac să apară gândul morţii, fără ca la ele să se adauge emoţiile personale care le însoţesc de obicei şi care dăunează echilibrului şi liniştii necesare oricărei meditaţii ce are ca scop cunoaşterea.

Nu este deloc de mirare că omul doreşte să înţeleagă moartea şi să afle dacă sufletul posedă o viaţă independentă de cea a corpului care se descompune. Dar poziţia sa în faţa acestor probleme este capabilă, mai mult ca orice alt lucru din lume, să-i tulbure viziunea obiectivă şi să-l facă pe om să accepte răspunsuri pe care propria sa dorintă i le-a inspirat. Or, nu vom putea dobândi o cunoaştere adevărată asupra domeniului spiritual, dacă nu suntem gata să acceptăm orice răspuns, fie că e afirmativ, fie că e negativ. Pentru a ne convinge, este suficient să ne întrebăm cu obiectivitate dacă am accepta cu acelaşi calm certitudinea stingerii vieţii sufletului după moarte sau cea a supravieţuirii sale. Desigur, sunt persoane care cred în mod sincer că descompunerea corpului duce la dispariţia sufletului şi care îşi adaptează viaţa la această gândire. Nu este însă mai puţin adevărat că în această problemă sentimentele acestor persoane nu sunt nicidecum imparţiale. Fără îndoială, ele nu se lasă dominate de spaima nimicirii şi nu permit dorinţei de supravieţuire să înăbuşe în ele vocea cunoaşterii. În acest domeniu, spiritul lor este adesea înzestrat cu o mai mare obiectivitate decât acela al persoanelor care se amăgesc în mod inconştient cu raţionamente care le fac să creadă în nemurire; în fond, ele nu sunt conduse decât de setea de supravieţuire, care le macină sufletul. Cu toate acestea, prejudecata nu este mai puţin importantă la persoanele care neagă imortalitatea. Ea este numai de altă natură.

Aceste persoane au o concepţie limitată despre ceea ce înseamnă viaţa, existenţa. Viziunea lor implică în mod obligatoriu anumite condiţii, condiţii care încetează să mai existe când corpul a dispărut. Din acest fapt ele trag concluzia

morţii simultane a vieţii sufletului şi nu-şi dau seama că dau o definiţie a vieţii care exclude *a priori* orice reprezentare a unei existenţe independente de cea a corpului şi, ca urmare, a supravieţuirii sufletului. Aceste persoane nu se lasă influenţate de sentimentele lor, ci mai curând de niste idei la care ele sunt incapabile să renunţe. În acest domeniu, mai există încă multe alte prejudecăţi, dar nu le putem menţiona aici pe toate.

Ideea că trupul, ale cărui funcţii permit manifestarea vieţii sufletului, va fi într-o zi la dispoziţia lumii exterioare şi că va asculta de legi care nu au nimic comun cu viaţa lui interioară, evocă fenomenul morţii, fără ca în consideraţiile noastre să fie implicată vreo dorinţă sau înclinaţie personală. În cazul acesta nu vom întârzia a resimţi că gândirea asupra morţii nu are importanţă în sine, dar dobândeşte această importanţă datorită faptului că moartea clarifică enigma vieţii.

Aici apare un nou punct de vedere: enigma vieţii nu şi-ar găsi oare soluţia în înţelegerea fenomenului morţii şi a esenţei acestui fenomen?

Sufletul trebuie să nu se încreadă în dorinţa supravieţuirii sale, care-i este inerentă, şi nici în opiniile referitoare la moarte pe care această dorinţă poate să i le inspire. De ce realităţile lumii s-ar lăsa influenţate de emoţiile sufletului? Acesta, atunci când nu ascultă decât de dorinţele sale, nu mai găseşte nici un sens pentru propria sa existenţă, dacă se convinge că, asemenea unei flăcări ce ţâşneşte dintr-un corp arzând, el nu apare din substanţa corpului ce arde decât pentru a se stinge din nou. S-ar putea totuşi ca acest lucru să fie adevărat, deşi pare absurd în aparenţă.

Atunci când sufletul are în vedere corpul, el trebuie să ştie să se limiteze la datele pe care i le oferă acesta. Or, se pare că în natură există anumite legi care determină reacţiile substanţelor şi forţelor, unele asupra altora, că aceste legi stăpânesc în egală măsură şi corpul, şi că ele reintegrează corpul, după un anumit interval de timp, în circuitul universal al vieţii.

Această gândire, considerată sub toate aspectele sale, poate avea utilitatea sa pentru ştiinţele naturale, dar în faţa realităţii ea apare cu totul nejustificată. Veţi spune, poate, că numai această gândire este ştiinţific-obiectivă şi că orice altă idee nu este decât credinţă subiectivă. Acest lucru vi-l puteţi imagina. Dar o judecată imparţială va respinge un asemenea punct de vedere, şi acesta este singurul lucru care contează.

Aici nu are importanţă faptul că natura specifică a sufletului nostru impune anumite necesităţi gândirii noastre; trebuie

luate în considerare numai fenomenele pe care le observăm în lumea exterioară, din care sunt împrumutate substanţele şi forţele corpului nostru şi în care ele se dizolvă după moarte. Aceste substanţe şi aceste forţe ascultă de legi care rămân perfect indiferente la tot ce se întâmplă în corpul omenesc pe durata vieţii. Aceste legi (care sunt de natură fizico-chimică) acţionează asupra corpului în acelaşi fel ca şi asupra oricărui alt obiect neînsufleţit al naturii. Suntem obligaţi să spunem că această indiferenţă a lumii faţă de corpul omenesc, departe de a începe o dată cu moartea, există şi pe durata vieţii. Dar viaţa nu ne va dezvălui niciodată raportul real care leagă lumea sensibilă de corpul omenesc; asupra acestui subiect vor putea să ne lămurească numai reflecţiile următoare:
„Corpul meu este suportul simţurilor mele, e mijlocitorul prin care se manifestă sufletul meu şi suferă acţiunea lumii exterioare. Cunosc această acţiune a lumii exterioare atunci când iau în considerare ceea ce se întâmplă după moarte. Ştiu că va veni un timp când nu voi mai poseda nici un singur mijloc de manifestare de care dispun actualmente." Orice altă concepţie privind raporturile lumii sensibile cu corpul este infirmată de fapte. Gândul pe care l-am enunţat mai sus nu intră în conflict cu nici una din experienţele pe care le putem face, atât în lumea exterioară, cât şi în cea a sufletului nostru. Nu găsim nimic de neacceptat în ideea că substanţele şi forţele care ne aparţin vor fi sediul unor fenomene care nu au nimic comun cu propria noastră existenţă. Omul care se dăruieşte vieţii cu toată imparţialitatea nu simte urcând din adâncul lui însuşi nici o dorinţă provenind din corpul său şi care ar face penibilă gândirea descompunerii acestuia după moarte. Această perspectivă nu ar deveni de neacceptat decât dacă ar trebui să-şi reprezinte că forţele şi substanţele corpului său, care se întorc la natură, antrenează o dată cu ele şi fiinţa sa vie şi nesimţitoare. Această gândire este inacceptabilă, la fel ca şi orice altă concepţie care nu decurge în mod natural din observarea fidelă a lumii şi a fenomenelor sale. Însăşi absurditatea acestei gândiri îl va face mereu să se opună realităţii. Dimpotrivă, ideea unei participări constante a lumii la viaţa corpului ne apare plină de sens. Adoptând această idee ne simţim în perfectă armonie cu faptele care ni se revelează liber, fără a le impune concepţiile noastre artificiale.
Perfectei armonii care domneşte între sentimentul sănătos, natural al sufletului şi revelaţiile naturii nu i se acordă întotdeauna suficientă atenţie. Oricât de evidentă şi fără

importanţă ar putea să pară, această remarcă clarifică mult problema care ne preocupă.
Omul are suficiente motive personale să nu admită că sufletul se descompune o dată cu corpul; aceste motive trebuie să fie însă îndepărtate prin observare imparţială şi obiectivă. Dar aceasta ne obligă să admitem că lumea nu are, în existenţa sufletului, alt rol decât acela pe care i-l recunoaştem noi după moarte. Valoarea acestei gândiri este demonstrată prin însăşi necesitatea cu care ea ni se impune şi prin faptul că rezistă la orice obiecţie care i se poate aduce. În realitate, atât cei care cred în imortalitate, ca şi cei ce o neagă, gândesc în acest fel. Cei din urmă vor spune poate că legile care guvernează corpul după moarte determină şi fenomenele proprii organismului viu. Însă ei se înşeală dacă cred că aceste legi s-ar exercita în alt fel asupra corpului, atunci când acesta este mijlocitorul sufletului, decât atunci când el a încetat să mai fie.
Este de acceptat o singură idee, anume aceea că complexul particular de forţe care se manifestă o dată cu corpul e tot atât de indiferent faţă de rolul său de suport al sufletului cât este de indiferent celălalt complex de forţe, prin care corpul se descompune. Această indiferenţă nu este faptul sufletului, el este mai curând faptul substanţelor şi forţelor corpului. Sufletul simte că trăieşte prin corp, dar corpul trăieşte cu lumea exterioară, în ea, prin ea şi viaţa sufletului nu determină corpul mai mult ca fenomenele lumii exterioare. Trebuie să admitem că circulaţia sângelui prin corp este influenţată atât de frigul şi de căldura exterioară, cât şi de frica sau de ruşinea care îşi au sediul în suflet.
Recunoaştem acţiunea pe care legile naturii o exercită asupra noastră în raportul particular care se stabileşte între ele şi noi, şi care se exprimă prin formarea corpului omenesc. Simţim că corpul face parte din lumea exterioară, dar nu cunoaştem raporturile sale interioare cu sufletul. Ştiinţa modernă ne explică parţial cum legile lumii exterioare se combină pentru a produce această entitate bine determinată pe care o reprezintă corpul omenesc. Ştiinţa va face fără îndoială progrese importante în această cunoaştere, dar prin aceasta nu se vor modifica câtuşi de puţin concepţiile noastre privind raporturile sufletului cu corpul, nici nu vom afla în ce măsură funcţiunile corpului exprimă viaţa sufletului. Datorită ştiintelor naturale, vom cunoaşte din ce în ce mai bine fenomenele care au loc în corp în timpul vieţii, dar aceste fenomene vor fi întotdeauna percepute ca exterioare de către suflet, ca şi cele la care este supus corpul după moarte.

În cadrul lumii exterioare, corpul nostru trebuie să ne apară ca un complex de forţe şi de elemente care există în sine şi care se explică prin el însuşi în calitate de participant la lumea exterioară. Natura produce planta şi apoi o distruge. Ea guvernează corpul omenesc şi îl dizolvă în sânul său.
Dacă omul contemplă natura, îmbogăţit prin aceste reflecţii, poate ajunge să se uite pe sine însuşi şi tot ce este în el şi să-şi simtă corpul ca o parte a lumii exterioare. Dacă meditează în acest fel asupra raporturilor fiinţei sale lăuntrice şi asupra celor ce o leagă de natură, omul dobândeşte în el însuşi cunoaşterea a ceea ce se poate numi *corpul său fizic*.

A doua meditaţie
CEL CE MEDITEAZĂ ÎNCEARCĂ SĂ-ŞI FORMEZE O REPREZENTARE EXACTĂ DESPRE CORPUL ELEMENTAR SAU ETERIC

Reprezentarea care apare în suflet în faţa fenomenului morţii poate să-l cufunde pe acesta într-o completă incertitudine cu privire la propria sa natură. Aşa s-ar întâmpla, dacă sufletul s-ar crede în imposibilitatea de a nu cunoaşte nimic altceva decât ceea ce-i arată simţurile sale şi înţelegerea legată de ele. Sufletul nostru percepe corpul fizic în existenţa lui obişnuită, adică atunci când corpul este viu. După moarte vede cum acesta se reintegrează în sânul naturii, natură care nu are nici o participare la ceea ce constituia viaţa sa înainte de moarte. Sufletul ştie (prin prima meditaţie) că aceleaşi legi stăpânesc corpul fizic şi înainte şi după moarte, dar această constatare nu face decât să confirme independenţa vieţii sale interioare, pe durata existenţei fizice. Pentru viaţa interioară nu există o observaţie asemănătoare. În starea noastră actuală, orice cunoaştere dincolo de limitele mortii ne este interzisă. Atâta vreme cât sufletul este incapabil să-şi formeze reprezentări care să depăşească lumea în care se dizolvă corpul după moarte, el nu poate decât să-şi adâncească privirea în neant, atunci când ia în considerare viitorul vieţii sale psihice.
Pentru ca situaţia să fie alta, ar trebui ca sufletul să poată percepe lumea exterioară prin alte mijloace decât cele oferite

de simţuri şi înţelegerea care se leagă de ele, întrucât acestea depind de corp şi dispar o dată cu el. Datele simţurilor nu ne vor duce niciodată decât până la rezultatele primei meditaţii, care se rezumă la următoarea mărturisire a sufletului: „Eu sunt legat de corpul meu. Acesta este supus unor legi naturale şi eu am cu aceste legi aceleaşi raporturi ca şi cu toate celelalte legi ale naturii. Prin ele fac parte din lumea exterioară şi nu mi-aş putea da mai bine seama de participarea pe care această lume o are la existenţa mea decât considerând ceea ce ea face din corpul meu după moarte. Lumea exterioară îmi conferă, în ceea ce priveşte viaţa, nişte simţuri şi o înţelegere care nu îmi permit să cunosc viitorul vieţii mele psihice". Această mărturisire nu poate avea decât două consecinţe: sau vom refula în noi orice tendinţă de căutare în ceea ce priveşte problema sufletului şi vom renunţa la orice cunoaştere în acest domeniu, sau, dimpotrivă, ne vom strădui să atingem prin modul de viaţă al sufletului nostru adevărurile pe care lumea exterioară ni le refuză. Aceste eforturi pot avea ca rezultat fortificarea şi intensificarea vieţii noastre interioare.
În existenţa obişnuită, curentă, viaţa noastră interioară psihică şi mentală este înzestrată cu o anumită intensitate. O amintire ne preocupă adesea numai atunci când o evocă un motiv exterior sau interior. Dar noi putem tot aşa de bine să alegem o amintire şi, fără alt motiv decât propria noastră voinţă, s-o reluăm, s-o amplificăm şi să ne hrănim spiritul cu ea. Putem face din ea în mod repetat obiectul unic al vieţii noastre interioare, îndepărtând, pe durata acestor momente, toate impresiile din exterior şi toate amintirile care au tendinţa să apară în suflet. Din această dăruire completă, exclusiv la o gândire sau la un sentiment, se poate face un exerciţiu interior regulat. Pentru ca o activitate de această natură să conducă la rezultate reale, importante, trebuie ca ea să fie supusă la anumite legi verificate. Asemenea legi are ştiinţa vieţii spirituale ca obiect de cunoaştere. Un mare număr dintre ele sunt expuse în lucrarea mea ***Iniţierea***. Prin acţiunea acestor legi, cel ce meditează ajunge să-şi amplifice forţele vieţii interioare. Aceste forţe, într-un anumit fel, se condensează. Cel ce meditează recunoaste consecinţele acestei munci din observaţiile pe care este determinat să le facă asupra lui însuşi, atunci când şi-a continuat munca un timp suficient de lung. În cea mai mare parte din cazuri este necesară o mare răbdare pentru a obţine rezultate autentice. Şi dacă nu eşti

dispus să manifeşti această răbdare timp de ani, nu vei avea decât rezultate slabe.

Nu putem da aici decât un singur exemplu în ceea ce priveşte aceste rezultate. Ele sunt foarte variate. Exemplul pe care îl vom da este în măsură să favorizeze progresul nostru pe calea meditaţiilor pe care le-am întreprins.

Să presupunem că o persoană s-a exersat mai mult timp pentru a-şi intensifica viaţa interioară. Poate n-a observat nimic care să fie în măsură să-i modifice felul de a vedea lumea, când într-o zi se va produce faptul următor (se înţelege de la sine că experienţa pe care o menţionăm aici nu se va repeta identic în cazul a două persoane diferite. Dar reprezentându-ne una din aceste experienţe ne lămurim asupra întregii probleme):

La un moment dat, sufletul se simte transformat interior. La început, în general, el se însufleţeşte în timpul somnului ca în vis. Totuşi, simte îndată că această experienţă nu ar putea fi comparată cu un vis obişnuit. El se simte complet desprins de lumea simţurilor şi a înţelegerii legate de aceste simţuri, şi totuşi felul său de a simţi şi percepe este cel pe care nu l-a cunoscut niciodată decât în starea de deplină conştienţă, în faţa lumii exterioare. Sufletul se simte obligat să-şi reprezinte experienţa pe care o face. Pentru aceasta el se serveşte de concepţiile vieţii obişnuite, dar ştie, fără a se îndoi de aceasta, că le aplică la nişte fapte de o cu totul altă natură decât cele la care se referă de obicei concepţiile sale. El nu vede în această experienţă decât un mijloc de exprimare pentru o experienţă pe care nu a făcut-o încă niciodată şi căreia existenţa obişnuită nu-i poate da naştere.

Iată un exemplu: sufletul se simte înconjurat de o furtună. El aude tunetul şi vede fulgerele. Ştie că se găseşte într-o cameră. Se simte traversat de o forţă a cărei existenţă o ignora. Apoi pereţii par să se crape. Sufletul e impulsionat să-şi zică, sau să-i zică unei persoane pe care şi-o imaginează alături de el: „Aici se întâmplă un lucru teribil, fulgerul străbate casa, mă atinge, eu mă simt trăsnit; mă distruge".

După ce s-au desfăşurat o serie de reprezentări de acest fel, sufletul revine la starea sa normală. El se regăseşte pe sine însuşi, cu amintirea a ceea ce tocmai a trăit. Dacă această amintire i-ar rămâne tot atât de vie şi fidelă cât poate fi orice altă amintire a vieţii, ea ar permite sufletului să judece experienţa pe care tocmai a făcut-o. El ştie că această experienţă nu se datorează simţurilor sale şi nici înţelegerii obişnuite; simte că orice descriere asupra acestei experienţe,

fie pentru sine fie pentru alţii, nu ar fi decât un mijloc de a se exprima şi de a încerca să se facă înţeles, dar nu ar avea nimic comun cu obiectul însuşi al trăirilor sale. Sufletul ştie deci că această experienţă nu o datorează nici unuia din simţurile sale.

A vorbi despre o activitate obscură a simţurilor sau a creierului înseamnă să nu cunoaşti adevărata natură a experienţei despre care e vorba aici, să rămâi la descrierea fulgerelor, tunetelor sau a fisurărilor pereţilor şi să crezi că sufletul nu a perceput decât ecourile vieţii obişnuite. În cazul acesta, experienţa menţionată se consideră în mod necesar ca o viziune, în sensul obişnuit al cuvântului. Nu se poate gândi altfel. Numai că nu se ţine seama de faptul că, pentru cel care descrie, cuvintele „fulgere", „tunet", „crăpături" nu sunt doar nişte imagini a ceea ce a trăit sufletul, imagini care nu trebuie confundate cu experienţa propriu-zisă. Este adevărat că sufletul său a crezut că percepe în mod real aceste imagini, dar ele nu reprezentau pentru el ceea ce este, de exemplu, fulgerul pe care-l percepe ochiul nostru. Pentru el, viziunea fulgerului este asemenea unei pânze care acoperă experienţa adevărată; prin fulger el percepe un lucru diferit, care este imposibil de cunoscut în lumea fizică.

Pentru ca sufletul să poată judeca experienţa pe care a trăit-o, trebuie ca după aceea să aibă faţă de lumea exterioară un mod de a vedea absolut normal, obişnuit. El trebuie să poată compara această experienţă particulară cu cele care îi sunt familiare din lumea sensibilă. Orice persoană care, în viaţa obişnuită, ar avea tendinţa la visătorii de tot felul nu va fi capabilă să facă această diferenţiere. Cu cât posezi un simţ mai cumpătat şi o înţelegere sănătoasă a realităţii, cu atât judecata asupra acestui gen de fenomene este mai la obiect şi mai exactă. În propriile experienţe suprasensibile nu se poate avea încredere decât dacă eşti dotat, în privinţa lumii obişnuite, cu o viziune clară, dacă vezi lucrurile aşa cum sunt ele.

Dacă au fost reunite toate condiţiile necesare şi suntem îndreptăţiţi să gândim că nu am fost prada unei viziuni obişnuite, atunci ştim că am făcut o experienţă în care nu corpul ne-a servit ca intermediar al observaţiei. Am observat direct, fără ajutorul corpului, cu ajutorul sufletului, fortificat interior. Am dobândit reprezentarea unei experienţe *în afara* corpului.

Poate fi interesant de notat că pentru a distinge visarea ori iluzia adevăratelor observaţii făcute în afara corpului nu

putem stabili alte reguli decât cele care se aplică percepţiilor sensibile exterioare. Se poate întâmpla ca o persoană să aibă o imaginaţie bogată şi ca, de exemplu, numai simpla reprezentare a unei limonade să-i producă aceeaşi senzaţie ca şi faptul de a o bea efectiv. Cu toate acestea, împrejurările obişnuite ale vieţii îi permit să discearnă faptul real de faptul imaginar. În această privinţă, lucrurile stau la fel şi pentru experienţele pe care le facem în afara corpului. Pentru a ajunge, în acest domeniu, la nişte reprezentări care să capete pecetea unei certitudini absolute, trebuie să acţionăm cu un spirit sănătos, capabil să discearnă raporturile lăuntrice ale lucrurilor între ele, în aşa fel ca acestea să se corecteze unele pe altele.

O experienţă ca cea pe care tocmai am descris-o mai sus ne permite să recunoaştem ce ne aparţine personal pe alte căi decât cele ale simţurilor şi înţelegerii legate de acestea, cu alte cuvinte, nu pe calea instrumentelor noastre corporale. Nu numai că de acum cunoaştem altceva decât ceea ce ne revelează despre lume organele noastre fizice, dar cunoaştem şi în alt mod. Acest fapt are o importanţă deosebită. Sufletul, care este obiectul unei transformări interioare, recunoaşte, din ce în ce mai mult, că dacă problemele grele ale existenţei nu-şi găsesc o soluţie în lumea sensibilă aceasta se datorează faptului că simţurile fizice şi înţelegerea legată de ele nu sunt dotate cu suficientă forţă de pătrundere. Sufletele care se transformă în suficientă măsură ca să poată trăi în mod conştient în afara corpului ajung la cele mai înalte culmi. Relatările pe care aceste suflete le fac despre experienţele lor cuprind elementele necesare soluţionării problemelor sufletului.

Însă experienţele din afara corpului sunt foarte diferite de cele care se fac în corp. Sufletul înţelege acest lucru dacă, după experienţa pe care am descris-o mai sus, starea de veghe obişnuită fiind restabilită, amintirea despre această trăire îi rămâne atât de vie şi clară, încât este tentat să facă un raţionament asupra acestei experienţe. Sufletul îşi simte corpul său sensibil izolat de restul lumii şi aparţinându-i lui însuşi în exclusivitate. Lucrurile nu se prezintă la fel, în această privinţă, pentru ceea ce el observă despre sine şi în sine, când se află în afara corpului. El se consideră legat de tot ce se poate numi în momentul acela lumea exterioară. Obiectele înconjurătoare îi apar unite cu el, aşa cum fizic mâna este legată de corp. Lumea exterioară nu este nicidecum indiferentă lumii interioare a sufletului. Această lume se simte

în cel mai înalt grad legată de ceea ce se poate numi lumea sufletului. El îi observă acţiunea asupra fiinţei sale. Nu există deloc o frontieră clară între lumea interioară şi lumea exterioară. Obiectele care înconjoară sufletul în această stare de contemplare sunt legate de el, aşa cum sunt legate cele două mâini ale corpului fizic de trunchi.
Cu toate acestea, o parte a acestei lumi se poate considera ca aparţinând mai mult sinei personale decât restului ambianţei, la fel cum se poate vorbi de cap ca de un membru independent în raport cu mâinile şi picioarele. Noi numim o porţiune a lumii exterioare corpul nostru fizic. Sufletul care trăieşte în afara acestui corp poate să considere pentru acelaşi motiv o fracţiune a lumii nesensibile ca proprietatea sa. Atunci când sufletul ajunge să discearnă noul câmp ce se deschide experienţei sale dincolo de lumea sensibilă, el simte că posedă un corp pe care simţurile sale fizice nu îl percep. Putem să-l numim corpul elementar sau eteric. Sensul pe care ştiinţa îl acordă cuvântului „eter", prin care se desemnează o stare mai subtilă a materiei, nu intră aici în considerare. La fel cum, meditând asupra raporturilor omului cu lumea naturii, am obţinut o reprezentare a *corpului fizic* conformă cu realitatea faptelor, la fel pelerinajul sufletului în regiunile pe care le descoperă, dacă se desprinde de corpul sensibil, ne conduce la recunoasterea existenţei unui *corp elementar* sau *eteric*.

A treia meditaţie
CEL CE MEDITEAZĂ ÎNCEARCĂ SĂ-ŞI FORMEZE REPREZENTĂRI PRIVIND CUNOAŞTEREA CLARVĂZĂTOARE A LUMII ELEMENTARE

Atunci când percepe fără ajutorul corpului fizic, însă cu ajutorul corpului elementar, cel ce meditează în modul arătat cunoaşte, în afara lui, o lume neştiută de simţuri şi de înţelegerea obişnuită. Dacă am vrea să comparăm această lume cu ceva familiar experienţei noastre, am putea vorbi de lumea amintirilor, a reprezentărilor memoriei. La fel ca amintirile, impresiile suprasensibile ale corpului elementar se ridică din adâncul sufletului nostru. Sufletul care îşi aminteşte ştie că toate reprezentările memoriei se referă la un fapt produs în lumea sensibilă. Reprezentarea suprasensibilă comportă un tratament asemănător. Amintirea care se trezeşte în noi se deosebeşte prin însăşi natura sa de creaţiile

imaginaţiei noastre. În această privinţă, lucrurile stau la fel şi cu reprezentarea suprasensibilă. Ea izvorăşte din viaţa sufletului, dar se manifestă ca o experienţă interioară provocată de o realitate exterioară. Orice reprezentare a memoriei evocă un eveniment trecut. Reprezentarea suprasensibilă face dintr-un eveniment care s-a desfăşurat într-un punct oarecare al lumii suprafizice şi la un anumit moment un eveniment interior. Însuşi caracterul său ne permite să-l considerăm ca mesajul unei lumi superioare simţurilor noastre.

Progresele din experienţa spirituală, continuată după metoda pe care o examinăm aici, depind de mai marea sau mai mica energie pe care o folosim pentru fortificarea vieţii sufletului nostru. E posibil ca noi să nu fi putut sesiza la plantă decât un element distinct de forma sa fizică şi superior ei, este, de asemenea, posibil să extindem această cunoaştere la întregul pământ. Ambele aspecte menţionate aparţin aceluiaşi domeniu al experienţei suprasensibile.

Când omul, care a dobândit facultatea de a percepe fără ajutorul corpului său fizic, contemplă o floare, el sesizează în afară de floare o configuraţie fină care o străbate complet. Această configuraţie i se prezintă ca o entitate dinamică, căreia îi atribuie calitatea de a crea planta cu ajutorul forţelor şi a substanţelor fizice şi a punerii în mişcare a sevelor. El poate spune, utilizând o imagine plastică, chiar dacă nu cu totul exactă: „Eu descopăr în plantă un principiu interior care provoacă mişcarea sevelor, aşa cum sufletul meu provoacă mişcarea braţului meu care se ridică şi recunosc că acest principiu este independent de planta pe care o percep simţurile mele. Mă văd din nou obligat să admit că acest principiu exista *înaintea* plantei fizice". El e determinat să observe în acest mod planta care creşte, se veştejeşte şi produce seminţe, din care vor apărea plante noi. Structura dinamică suprasensibilă a vegetalului este deosebit de puternică, dacă ne referim la sămânţă. În acest moment organismul ei fizic este invizibil, organismul suprasensibil este, dimpotrivă, complex. El cuprinde toate elementele lumii suprafizice, care lucrează la naşterea şi la creşterea plantei. Dacă observaţia menţionată se face asupra întregului pământ, ea descoperă de asemenea o entitate dinamică, care exista înaintea tuturor elementelor pe care le percep simţurile, iar asupra acestui lucru nu are nici un dubiu.

Urmând această metodă, cel ce meditează reuşeşte să evoce toate forţele suprasensibile care au lucrat odinioară la

edificarea pământului. El este îndreptăţit să numească această configuraţie subtilă a planetei sau a pământului corpul său sau entitatea sa *eterică* ori *elementară*, exact aşa cum numeşte corp eteric sau elementar corpul de care el însuşi se serveşte pentru a percepe fără ajutorul organismului fizic.

De îndată ce vederea suprasensibilă începe a se dezvolta, ea recunoaşte la anumite obiecte şi anumite fenomene ale lumii simţurilor, dincolo de proprietăţile lor fizice, o esenţă elementară de acest gen. Se va vorbi despre corpul eteric al plantei sau al pământului. Dar aceste forme elementare sunt departe de a fi singurele care se oferă observaţiei superioare. Despre corpul elementar al unei plante vom spune că modelează substanţele şi forţele lumii sensibile şi că se exprimă într-un corp fizic. Dar există alte entităţi, a căror existenţă este pur elementară; ele nu se manifestă într-un corp fizic. În consecinţă, observaţia suprasensibilă nu numai că completează cunoaşterea pe care o avem despre lumea fizică, dar ea ne revelează, în plus, o lume nouă, în sânul căreia obiectele lumii fizice se aseamănă cu sloiurile de gheaţă care plutesc pe apă. Cineva care nu ar vedea apa nu ar considera ca reală decât gheaţa. La fel, cel ce se mulţumeşte cu obiectele pe care i le indică simţurile sale neagă lumea suprasensibilă, lumea fizică neconstituind decât o parte a lumii, aşa cum sloiurile de gheaţă nu sunt decât o parte a masei de lichid pe care ele plutese.

Or, se va observa că persoanele dotate cu percepţie suprasensibilă se servesc, pentru a descrie viziunile lor, de expresii împrumutate de la senzaţiile fizice. Ele vor spune, de exemplu, vorbind despre corpul elementar al unei fiinţe aparţinând lumii fizice sau celui al unei fiinţe pur elementare, că acesta le apare ca un corp luminos, bine delimitat şi colorat foarte divers. El emite culori, luminează sau scânteiază şi îşi modifică viaţa proprie cu ajutorul acestor fenomene luminoase şi colorate. Ceea ce descrie observatorul în acest fel este, în realitate, complet invizibil şi el este perfect conştient că imaginea luminoasă şi colorată de care se serveşte nu are un alt raport cu realitatea pe care o percepe decât au cu aspectul respectiv însuşi caracterele scrierii de care ne servim, de exemplu, pentru a nota un fapt oarecare. Cu toate acestea, el n-a făcut decât să traducă în mod arbitrar, prin reprezentări sensibile, fenomenul suprasensibil pe care l-a perceput. Cât timp observă acest fenomen, el contemplă în mod real o imagine analoagă aceleia a unei impresii sensibile. Cauza care determină această împrejurare este faptul că el nu este

complet eliberat de corpul fizic. Acesta rămâne legat de corpul elementar şi îmbracă experienţa suprasensibilă într-o aparenţă sensibilă; de aceea descrierea pe care o face persoana care percepe o fiinţă elementară îmbracă caracterul unei viziuni sau al unui ansamblu fantezist de impresii sensibile. Descrierea sa, prezentată mai sus, nu este doar traducerea reală a experienţei pe care a făcut-o. Persoana a văzut în mod real ceea ce a descris. Greşeala sa nu constă în faptul că-şi descrie viziunea, ci că o ia drept realitatea pentru care ea nu este decât un simbol. O persoană care nu a văzut culori – un orb din naştere –, care ar dobândi vederea lumii elementare şi care ar vrea să descrie o fiinţă a acestei lumi, nu ar spune niciodată că ea se aseamănă cu un jet de culori. Această persoană s-ar servi de nişte imagini care i-ar fi ei familiare. Dar când ne adresăm unor persoane înzestrate cu vedere fizică trebuie să facem uz de imagini vizuale. Aceste imagini le permit să-şi reprezinte viziunea pe care dorim să le-o comunicăm. Această remarcă nu se aplică numai comunicărilor pe care un clarvăzător le face unui individ care nu este clarvăzător, dar şi comunicărilor clarvăzătorilor între ei (numim clarvăzător omul capabil să perceapă cu ajutorul corpului său eteric).

Corpul pe care îl are omul în lumea fizică îmbracă impresiile suprasensibile în forme sensibile; de aceea în timpul vieţii pământeşti te poţi servi cu succes, pentru a exprima aceste impresii, de imaginile fizice pe care aceste imagini suprasensibile le fac să se nască.

Este vorba de a trezi în sufletul ascultătorului sau al cititorului un sentiment care să fie într-un raport adevărat cu faptul considerat. Imaginile sensibile nu au alt scop decât să provoace acest sentiment. Forma sub care se prezintă aceste imagini le interzice orice realitate posibilă în lumea fizică. Tocmai în aceasta constă caracterul lor deosebit, caracter ce le permite să trezească la cel ce le primeşte nişte experienţe interioare care nu vor avea nici un raport cu lumea simţurilor.

La începutul clarvederii ne va fi greu să ne eliberăm de exprimarea simbolică, dar pe măsură ce această facultate se va dezvolta, vom încerca nevoia de a crea mijloace de exprimare mai libere.

Întotdeauna va fi necesar, în această situaţie, să explicăm mai întâi simbolurile particulare de care ne servim. Cu cât cultura noastră ne va cere mai mult difuzarea cunoştinţelor suprasensibile, cu atât vom simţi mai mult nevoia de a ne

servi, pentru a le formula, de mijloace de exprimare împrumutate din viaţa cotidiană.
Experienţele suprasensibile pot apărea brusc şi să ne surprindă. Ele ne dau atunci ocazia să ne instruim asupra lumii superioare, prin experienţa noastră personală, în măsura în care această lume ne face favoarea de a ilumina viaţa noastră interioară. Însă a şti să susciţi clarvederea în mod voit este o facultate superioară. În general, dobândirea ei se datorează perspectivei în dezvoltarea vieţii sufletului. Cu toate acestea, ea depinde foarte mult şi de o oarecare stare de spirit pe care trebuie să ştii să o atingi. Faţă de lumea sensibilă este strict necesară o atitudine calmă şi senină. Această atitudine este tot atât de îndepărtată de dorinţa arzătoare de a dobândi cunoştinţe numeroase şi precise, cât este de îndepărtată indiferenţa faţă de această lume. Aviditatea după cunoaştere are ca efect faptul că ea se răspândeşte ca o ceaţă invizibilă asupra vederii extracorporale. Indiferenţa face ca obiectele suprasensibile să se manifeste într-adevăr, dar ele nu sunt percepute. Această indiferenţă îmbracă câteodată o formă particulară; sunt persoane care doresc cu toată sinceritatea să atingă clarvederea, dar îşi fac o idee preconcepută despre cum trebuie să arate experienţele lor, ca ele să admită că acestea sunt autentice. Pot să survină fenomene de adevărată clarvedere, care vor trece rapid, fără să suscite cel mai mic interes din partea acestor persoane, fiindcă ele nu acceptă ideea că aceste fenomene s-au şi produs.
Când clarvederea este datorată muncii sufletului asupra lui însuşi, vine un moment când acesta îşi zice: „Iată că eu încerc o senzaţie cu totul nouă". Fenomenul rămâne nedefinit precis, este mai curând un sentiment vag de a nu te mai găsi în faţa lumii sensibile, de a nu mai trăi în ea, dar şi de a nu mai trăi în tine însuţi, aşa cum o faci în stare normală. Viaţa exterioară şi viaţa interioară se confundă, fuzionează într-un sentiment unic, până atunci necunoscut, şi sufletul ştie că acest sentiment nu poate proveni nici din lumea exterioară pe care o percep simţurile, nici din reprezentările obişnuite, cărora le dau naştere simţurile sau pe care le evocă amintirile.
Cel ce meditează percepe apoi un element nou, ieşit dintr-o lume până atunci necunoscută, strecurându-se în starea sa sufletească. El nu reuşeşte să îl definească. Îl presimte, dar nu poate să şi-l reprezinte. Este năpădit de sentimentul că corpul său fizic e obstacolul care îl împiedică să recunoască natura acestui element nou. În acest moment el trebuie să-şi dubleze eforturile interioare şi să-şi continue munca. După un anumit

timp se va simţi învingătorul rezistenţei corpului său. Instrumentul fizic al inteligenţei sale nu a fost capabil de a crea decât reprezentări legate de fenomenele lumii sensibile. A fost incapabil să ridice până la nivel de reprezentare revelaţiile lumii suprasensibile, care caută să se apropie de el. Ar fi trebuit să fie modelat în acest scop. În această privinţă omul este ca şi copilul care e înconjurat de lumea sensibilă, dar ale cărui instrumente intelectuale trebuie pregătite prin experienţa în această lume, înainte de a putea să o înţeleagă. Clarvăzătorul face, la început şi într-un mod superior, o muncă analoagă celei a copilului asupra instrumentului inteligenţei sale. El îl dezvoltă cu ajutorul gândurilor sale fortificate şi îl transformă încetul cu încetul, până îl face capabil să extindă la lumea sensibilă facultatea sa de reprezentare. Această acţiune a sufletului asupra corpului este simţită de clarvăzător. Corpul său îi opune la început o rezistenţă violentă, încât îi face impresia unui corp străin pe care l-ar purta în el. Dar corpul se adaptează progresiv la viaţa sufletului şi până la urmă nu mai este un obstacol. Dimpotrivă, lumea suprasensibilă i se descoperă. La fel stau lucrurile şi cu ochiul, pe care noi nu îl percepem, dar căruia îi datorăm perceperea lumii culorilor. Clarvăzătorul trebuie să fi dobândit facultatea de a nu mai simţi corpul înainte ca sufletul său să poată percepe lumea suprasensibilă.

Ca regulă generală, omul care a ajuns prin exercitarea voinţei sale să-şi facă sufletul clarvăzător poate provoca oricând clarvederea, concentrându-şi gândirea asupra unui obiect pe care ştie că este capabil să îl evoce cu o intensitate deosebită. Această concentrare va face să-i apară clarvederea. La început el nu va fi capabil să dirijeze, să conducă viziunea sa. Un obiect oarecare sau un fenomen oarecare suprasensibil i se vor revela fără ca sufletul său să fi fost pregătit să le primească sau ca el să le fi căutat. Cu toate acestea, continuându-şi efortul interior, clarvăzătorul va reuşi să dirijeze după voie observaţia sa spirituală. La fel cum căutăm să chemăm o amintire dispărută, evocând o alta, care-i este înrudită, la fel, clarvăzătorul poate alege ca punct de plecare al căutării sale acel fapt care este îndreptăţit să presupună că e legat de cel pe care ar vrea să îl atingă. Concentrându-şi toată gândirea asupra faptului cunoscut, el reuşeşte adesea ca după un timp mai mult sau mai puţin îndelungat să provoace apariţia fenomenului căutat. Trebuie notat totuşi că, în general, aşteptarea calmă a momentului propice prezintă pentru clarvăzător mari avantaje. El nu trebuie să forţeze

nimic. Dacă acea experienţă la care aspiră nu i se prezintă, este preferabil să renunţe la ea, pentru moment, chiar dacă va căuta mai târziu o nouă ocazie ca ea să se producă. Pentru anumite experienţe, aparatul cunoaşterii omeneşti este necesar a se maturiza în mod lent. Cel care nu are răbdarea să aştepte maturizarea lui nu va face decât observaţii eronate sau inexacte.

A patra meditaţie
CEL CE MEDITEAZĂ CAUTĂ SĂ-ŞI FORMEZE O REPREZENTARE DESPRE „PĂZITORUL PRAGULUI"

Când sufletul a dobândit facultatea de a observa fără intermediul corpului său fizic, pot apărea anumite dificultăţi în viaţa sa sentimentală. El se vede obligat să ia faţă de sine o cu totul altă atitudine decât în trecut. Mai înainte, considera lumea sensibilă ca un domeniu exterior lui, iar experienţele sale personale interioare ca fiind numai ale sale proprii. În prezent, când se află în faţa lumii suprasensibile, îi este imposibil să mai susţină acest punct de vedere. Abia observă această lume superioară că el, aşa zicând, se şi răspândeşte în ea. Nu se simte izolat de ea, ca de lumea exterioară materială. În consecinţă, tot ce numea mai înainte viaţa sa interioară îmbracă acum un caracter special, foarte dificil de pus de acord cu noţiunea de interioritate cu care eram obişnuiţi. Noi nu mai putem spune aşadar: „eu gândesc, eu sunt", sau „eu îmi modelez gândurile din mine", ci ne simţim obligaţi să spunem: „ceva gândeşte în mine, ceva trezeşte în mine sentimente, ceva produce gânduri şi le descoperă conştienţei mele sub o formă bine determinată".
Or, acest sentiment poate deveni extrem de copleşitor; să presupunem că experienţa pe care o facem în lumea suprasensibilă este de natură să ne convingă că nu avem de-a face nici cu o fantezie şi nici cu o iluzie, ci cu o realitate. Ajungem să ne dăm seama că lumea exterioară suprasensibilă caută să se facă simţită, caută să se gândească în noi, dar că un obstacol se opune la ceea ce vrea ea într-adevăr să spună. Noi simţim atunci că ceea ce încearcă să intre în acest mod în sufletul nostru este o realitate adevărată şi că numai această realitate ar putea să arunce lumină asupra experienţelor pe care le credeam până atunci ca reale.

Impresia noastră mai poate îmbrăca forma următoare: realitatea suprasensibilă ne pare înzestrată cu o valoare infinit superioară faţă de realitatea obişnuită, singura cunoscută de noi până la acel moment. Dacă acest sentiment are ceva copleşitor, aceasta ţine de faptul că vedem în momentul acela care e pasul următor pe care trebuie să-l facem; simţim *datoria* să îl facem. Tot ce viaţa noastră interioară a făcut din noi până în acel moment ne cere acum să realizăm acest progres, cu riscul să ne negăm şi să ne anihilăm pe noi înşine. Cu toate acestea, intervine un alt sentiment, cel al incapacităţii noastre de a îndeplini sarcina care se impune, sau cel al incapacităţii noastre de a reuşi, dacă am întreprinde o acţiune în acest sens.
Toate aceste impresii se rezolvă în reprezentarea următoare: „Aşa cum este în prezent sufletul meu, îi revine obligatoriu o datorie. Dar el este incapabil să o îndeplinească, fiindcă lumea suprasensibilă nu îl acceptă aşa cum este". Sufletul se simte, aşadar, în opoziţie cu lumea suprasensibilă şi el poate să-şi spună: „Eu nu sunt apt să mă orientez în acest univers superior, cu toate acestea, dar el poate să mă înveţe care este raportul persoanei mele cu adevărata realitate. Eu m-am rupt deci complet de cunoaşterea realului".
Acest sentiment este consecinţa unei experienţe interioare prin care se revelează, din ce în ce mai bine, în faţa propriilor noştrii ochi, valoarea adevărată a sufletului nostru. Ne vedem implicaţi cu toată fiinţa şi cu toată viaţa noastră într-o imensă eroare. Este o eroare care diferă în mod radical de erorile obişnuite, întrucât acestea din urmă nu sunt decât erori gândite, în timp ce imensa eroare a sufletului nostru este o eroare *trăită*. O eroare gândită dispare atunci când înlocuieşti ideea greşită printr-o idee adevărată. Dar eroarea *trăită* a devenit parte integrantă a sufletului: acesta este eroare. Această eroare nu poate fi îndreptată schimbând pur şi simplu cursul gândurilor tale; este o parte a realităţii, a propriei noastre realităţi.
O astfel de experienţă conţine ceva ce anihilează fiinţa. Sufletul se simte refuzat în tot ce doreşte. Durerea pe care o încercăm, la un anumit stadiu al pelerinajului sufletului, depăşeşte cu mult tot ceea ce lumea sensibilă poate oferi ca suferinţe. Din această cauză forţele pe care sufletul le-a dobândit din practica anterioară a vieţii nu sunt întotdeauna pe măsura unei asemenea încercări. Se poate produce un efect extraordinar. Se pune o problemă gravă: unde voi găsi forţele de care am nevoie pentru a suporta sarcina care mi-a fost

impusă? Individul nu poate găsi aceste forţe decât în el însăşi. Ele constau în ceea ce se poate numi curajul, cutezanţa interioară.
Pentru a progresa, din acest moment, pe calea pelerinajului spiritual, trebuie să se manifeste în noi acele forţe de rezistenţă psihică din care decurg un curaj şi o cutezanţă mult superioare celor pe care le necesită viaţa în corpul fizic. Aceste forţe nu pot rezulta decât din adevărata cunoaştere de sine. Numai la acest stadiu al evoluţiei ajungem să constatăm cât de puţin cunoscusem până acum din noi înşine. Ne dăruim vieţii noastre interioare, în loc să o observăm în mod obiectiv, aşa cum am face cu o parte a lumii exterioare. Dar progresele pe care le-am realizat pentru a deveni conştienţi în afara corpului fizic ne-au înarmat de o manieră cu totul nouă pentru cunoaşterea de sine. Am învăţat să ne examinăm pe noi înşine dintr-un punct de vedere special, care nu poate exista în afara observării eliberate de simţuri. Sentimentul coplesitor care a fost descris mai sus este deja un indiciu al adevăratei cunoaşteri de sine. A te simţi implicat într-o eroare, în ceea ce priveşte relaţiile tale cu lumea exterioară, înseamnă a observa fondul fiinţei tale, aşa cum este el în mod real.
Or, este în natura omului să sufere în urma acestor descoperiri. Frământările cărora le cădem pradă în cazul acesta ne arată până la ce punct purtăm în noi dorinţa, foarte naturală, de a recunoaşte o oarecare valoare persoanei noastre, aşa cum este ea. Această dorinţă ne poate părea lipsită de frumuseţe, dar ea există: trebuie să privim în faţă această urâţenie a propriului nostru sine. Până în momentul acesta am ignorat această urâţenie, fiindcă nu pătrunsesem niciodată în mod conştient în profunzimile fiinţei noastre. Recunoaştem cât iubeam, în noi înşine, o fiinţă a cărei urâţenie ni s-a arătat acum. Ceea ce percepem este puterea amorului propriu. Şi în acelaşi timp simţim că suntem foarte puţin dispuşi să ne debarasăm de acest amor propriu.
Aceste dificultăţi sunt deja foarte mari în ceea ce priveşte calităţile pe care le dezvoltă sufletul nostru în viaţa obişnuită şi în raporturile noastre cu semenii. Adevărata cunoaştere de sine ne spune, de exemplu, că noi ascundem în adâncul sufletului invidia, ura faţă de o persoană pentru care nu gândeam că nutrim numai sentimente binevoitoare. Aflăm că această invidie şi această ură, care nu s-au manifestat încă, vor tinde să iasă la iveală. În cazul acesta, ne dăm seama că ar fi zadarnic să spunem: „Fiindcă recunosc această invidie, această ură, voi putea-o înăbuşi în mine". Putem, dimpotrivă,

prevedea că hotărârea noastră bună îşi va pierde întreaga putere, în ziua în care se va dezlănţui în noi, ca o forţă a naturii, instinctul de a satisface această invidie şi această ură. Iată în ce mod conştienţa de sine se trezeşte în fiinţele omeneşti, îmbrăcând pentru fiecare o formă particulară. Faptul că aceste experienţe apar în momentul când începem să trăim în mod conştient în afara propriului corp fizic, se produce tocmai pentru că în acest moment cunoaşterea de sine devine reală, nemaifiind tulburată de dorinţa de a ne găsi pe noi înşine aşa cum am dori să fim. Aceste fenomene ale cunoaşterii de sine parţiale sunt penibile, chiar copleşitoare pentru cel care le încearcă. Dar nu am putea dobândi facultatea de a trăi în afara corpului fizic fără a trece prin aceste încercări. Ele rezultă în mod necesar din atitudinea foarte particulară pe care trebuie să o adoptăm în cazul acesta faţă de noi înşine.

Este însă un moment în care avem nevoie de o energie psihică încă şi mai mare. Acesta are loc atunci când intervine o cunoaştere de sine de ordin general, de ordin pur omenesc. În cazul acesta te consideri pe tine însuţi dintr-un punct de vedere în întregime exterior faţă de propria ta viaţă, aşa cum a fost ea până în ziua aceea. „Până în prezent, ne zicem, am judecat lucrurile şi fenomenele acestei lumi după legile naturii mele omeneşti. Să încerc o clipă să-mi imaginez că sunt pus în imposibilitatea de a o mai face. Aş înceta în acest caz de a mai fi eu însumi. Nu aş mai avea viaţă interioară; aş fi un neant". Astfel trebuie să gândească nu numai omul obişnuit, care este satisfăcut de existenţa sa zilnică şi nu reflectează decât rar asupra lumii şi asupra vieţii, dar, de asemenea, şi savantul ori filosoful. Caracteristica filosofiei nu este oare de a observa şi de a judeca lumea după măsura facultăţilor omeneşti? Însă acest mod de a observa şi de a judeca nu poate să-i convină lumii suprasensibile; el este respins de ea. Dar, în acelaşi timp este respinsă întreaga noastră personalitate. Cel ce meditează se întoarce către sufletul său în totalitatea lui, către *eul* său. Pentru a pătrunde în lumea superioară, acest eu devine un lucru care trebuie abandonat. Or, înaintea intrării în domeniul spiritual, nu am putea să nu considerăm *eul* nostru ca fiinţa noastră adevărată, ca fiinţa noastră reală. Noi spuneam: „Datorită acestui *eu* eu concep lumea; a-l pierde ar fi egal cu a renunţa la adevărata mea fiinţă". Instinctul cel mai imperios împinge sufletul să-şi păstreze întotdeauna „eul" său, asumându-şi în acest scop orice risc. În viaţa obişnuită acest instinct este absolut justificat. El trebuie să dispară de îndată

ce sufletul pătrunde în lumea suprasensibilă exterioară. Acesta este pragul pe care sufletul trebuie să îl treacă şi în faţa acestui prag trebuie să abandoneze nu numai cutare sau cutare posesiune preţioasă, dar şi ceea ce el credea până atunci că este propria sa realitate. El se vede obligat să spună: „Fii gata să vezi cel mai mare adevăr al tău devenind, dincolo de prag, cea mai mare eroare a ta".

Sufletul poate să dea înapoi de groază în faţa unor astfel de exigenţe. El poate avea sentimentul că acest act implică o astfel de renunţare, o astfel de nimicire de el însuşi, încât se recunoaşte neputincios să-l efectueze. Această mărturisire de neputinţă poate îmbrăca forme multiple. Se poate întâmpla să ia aparenţa unui instinct, şi noi i-am tăgăduit caracterul său adevărat, deşi am gândit şi am acţionat sub impulsul lui. În cazul acesta, încercăm o profundă repulsie faţă de toate adevărurile suprasensibile. Le considerăm simple vise şi fantasmagorii. Repulsia ne este inspirată realmente de frica pe care o avem faţă de aceste adevăruri; dar frica se ascunde în fundul cel mai secret al sufletului. În cazul acesta, ne imaginăm că ceea ce ne permite să trăim sunt cunoştinţele dobândite de simţuri şi de intelect, şi evităm să ne apropiem de pragul lumii spirituale. Ne deghizăm frica convingându-ne că tot ce se află, aşa zicând, dincolo de prag nu este decât o ipoteză nejustificată în comparaţie cu ştiinţa şi raţiunea. În realitate, ţinem atât de mult la această ştiinţă şi la această raţiune, aşa cum le cunoaştem, pentru că ele sunt legate de *eul* nostru. Aici este vorba de o formă foarte comună de amor-propriu. Dar acest amor-propriu este incompatibil cu lumea suprasensibilă.

Se poate, de asemenea, întâmpla ca omul să nu fie mulţumit de această oprire instinctivă a sa în faţa pragului, ca omul să atingă pragul în mod conştient şi, în cazul acesta, fiindcă îi este frică de ceea ce a găsit în faţa sa, să-şi schimbe radical părerea. Atunci omul care s-a apropiat de prag nu mai poate evita efectele pe care această apropiere le exercită asupra vieţii obişnuite a sufletului, nici consecinţele pe care le va antrena pentru el. În această situaţie, sentimentul de neputinţă pe care l-a încercat se va răspândi asupra întregii sale vieţi interioare.

Pătrunzând în lumea suprasensibilă, omul trebuie, dimpotrivă, să fi dobândit forţa de a abandona acest sentiment al *eului*, care în viaţa obişnuită constituie adevărul său cel mai sigur. Este necesar ca el să se adapteze la un mod cu totul nou de a simţi şi de a judeca lucrurile. Dar el trebuie să rămână, de

asemenea, mereu capabil de a regăsi, când este în faţa lumii simţurilor, modul de a simţi şi de a judeca potrivit cu această lume. Trebuie să înveţe să trăiască în mod conştient nu numai în două lumi, dar şi în două moduri cu totul diferite. Şi nu trebuie ca situaţia în care se află, aceea de a fi adoptat un nou fel de a simţi şi de a judeca, să falsifice justeţea discernământului său în lumea simţurilor.
Această atitudine este extrem de dificil de realizat. Ea cere o disciplină energică, neobosit continuată, în vederea fortificării vieţii sufletului.
Dacă ai trecut prin încercările care-l aşteaptă pe om înaintea pragului lumilor superioare, înţelegi până la ce punct este salutar, pentru viaţa curentă a sufletului, de a nu ajunge pe prag (fără a fi pregătit corespunzător). Evenimentele care ne tulbură în faţa pragului sunt de aşa natură, încât le vom reprezenta ca fiind o Fiinţă puternică, din care emană o interzicere binefăcătoare. Această Fiintă protejează omul ajuns pe prag împotriva spaimelor şi pericolelor care ar conduce la nimicirea *eului* său.
În spatele lumii exterioare, care i se oferă vieţii noastre obişnuite, se găseşte o altă lume. La pragul acestui alt univers se află un Paznic sever. Acesta ne împiedică de a cunoaşte ceva din legile lumii suprasensibile, deoarece oricât de dureroase ar fi îndoielile noastre referitoare la această lume ele sunt mai uşor de suportat decât reprezentarea a ceea ce trebuie abandonat atunci când pătrundem „dincolo".
Atât timp cât omul nu se apropie el însuşi de prag, rămâne protejat împotriva experienţelor pe care le-am menţionat mai sus. Descrierile pe care le pot face persoanele care s-au apropiat de el, sau care l-au trecut, nu dăunează acestei protecţii. Dimpotrivă, ele pot fi foarte utile în cazul propriei noastre prezenţe în faţa pragului. Este mai uşor de a realiza o acţiune atunci când ne-am făcut despre ea o idee prealabilă, decât atunci când nu ştim nimic. Totuşi, cunoaşterea de sine, pe care fiecare trebuie să o dobândească prin el însuşi, nu se modifică cu nimic datorită faptului menţionat mai sus.
Unii clarvăzători, sau persoanele familiarizate cu clarvederea, pretind că nu trebuie vorbit de aceste lucruri celor care nu sunt încă hotărâţi să caute ei înşişi accesul la ele. Această pretenţie nu este normală. Noi trăim într-o epocă în care oamenii trebuie să se familiarizeze din ce în ce mai mult cu specificul lumilor suprasensibile, dacă vor ca sufletele lor să fie la înălţimea necesităţilor prezentului. Divulgarea cunoştinţelor spirituale, inclusiv a acelor privitoare la

Păzitorul Pragului, este una din sarcinile ce îi revin epocii noastre şi viitorului apropiat.

A cincea meditaţie
CEL CE MEDITEAZĂ ÎNCEARCĂ SĂ-ŞI FORMEZE O REPREZENTARE DESPRE „CORPUL ASTRAL"

Suntem mai puţin izolaţi de lumea suprasensibilă, în care ne introduce corpul nostru elementar, decât de lumea fizică, pe care o percepe corpul nostru fizic. Cu toate acestea, se poate spune, pentru a exprima raportul în care ne aflăm cu luma suprasensibilă, că luăm cu împrumut de la ea unele din substanţele sale, pentru a forma din ele propriul nostru corp elementar, tot aşa cum împrumutăm din lumea fizică forţele şi substanţele care compun corpul nostru material. Clarvăzătorul îşi dă seama de aceasta atunci când, desprins de corpul său sensibil, caută să se orienteze în noua lume. Să presupunem că clarvăzătorul întâlneşte vreun fapt sau vreo fiinţă aparţinând acestei lumi. El le percepe, dar nu le poate determina specificul. Dacă este suficient de puternic, el le poate urmări, dar pentru aceasta trebuie să se reîntoarcă în lumea simţurilor, printr-o evocare energică a experienţelor pe care le conţine această lume. Clarvăzătorului îi este imposibil să rămână în lumea suprasensibilă şi să compare faptul sau fiinţa care i se prezintă cu alte fapte sau cu alte fiinţe, ceea ce i-ar permite să se orienteze asupra semnificaţiei viziunii lui. Perceperea lumii suprasensibile poate fi deci limitată la cea a unor detalii şi nu implică, pentru clarvăzător, posibilitatea de a se mişca de la un punct al ei la altul. El este îngrădit de aspectul particular pe care îl percepe.

Comparaţia ce urmează ne va face să înţelegem mai bine starea în care se simte sufletul în cazul acesta. Să presupunem că am vedea murindu-ne toate rudele care ne erau dragi şi că nu am păstra despre ele decât amintirea. Ele nu supravieţuiesc pentru noi decât în gândurile noastre. În acelaşi fel îi apare sufletului cea de a doua lume spirituală. Sufletul o poartă în el ca pe o amintire, dar ştie că nu are nici o contribuţie la realitatea ei. Această imagine a realităţii care trăieşte în sufletul nostru este infinit mai reală decât sunt amintirile din lumea sensibilă. Lumea superioară are o existenţă independentă şi toate elementele sale au tendinţa de a ieşi din suflet, de a se îndrepta spre un alt loc. Sufletul simte

trăind în el o lume, dar are impresia că această lume caută să se despartă de el, că elementele sale îl vor face să izbucnească. Tensiunea poate să crească până la punctul de a elibera aceste elemente; se pare că acestea rup ceva, ca un fel de înveliş al sufletului, şi că ele fug. Sufletul se simte sărăcit de tot ce s-a desprins de el.

Or, sufletul constată că lucrurile din lumea sa interioară, pe care le-a iubit dezinteresat, pentru ele înseşi şi nu pentru că erau în el, se comportă într-un mod deosebit. Ele nu se rup de suflet; este adevărat că ies din suflet, dar antrenându-l, într-un anumit fel, cu ele. Îl atrag către locul în care îşi are sediul realitatea lor. Se produce atunci un fel de fuziune între suflet şi esenţa adevărată a acestor lucruri, despre care el nu avea până atunci decât o imagine, un anumit fel de reflectare.

Iubirea despre care vorbim trebuie să fie trăită în lumea suprasensibilă. În lumea simţurilor nu putem decât să ne pregătim pentru aceasta. Cu cât ştim să iubim mai mult în lumea fizică, cu atât mai mult se păstrează din această însuşire în lumea spirituală. Iată un exemplu despre felul cum se aplică acest principiu: să luăm plantele. Nu atingem fiinţele suprasensibile reale, care sunt în legătură cu plantele, decât dacă le iubim. Cu toate acestea, se poate ca o persoană să pară cu totul indiferentă, în lumea fizică, faţă de regnul vegetal, dar în sufletul său să aibă pentru el o simpatie inconştientă. În acest caz, se va putea trezi atunci când va pătrunde în lumea suprasensibilă.

Cum sufletul poate depinde de iubire, unirea cu fiinţele lumii superioare poate fi condiţionată de alte sentimente, cum sunt rcspectul ori veneraţia. Acestea îi pot fi inspirate sufletului de fiinţe care nu se manifestă încă în străfundul sufletului decât sub formă de imagini, de reflecţii. Totuşi, aceste sentimente trebuie să aparţină întotdeauna de domeniul interior al sufletului. Sufletul învaţă astfel să recunoască fiinţele lumii suprasensibile, la care i-a permis să aibă acces dezvoltarea sentimentelor sale.

Un mijloc sigur de a ne orienta în lumea superioară constă în a ne croi o cale către fiinţele care o populează, datorită raporturilor care se stabilesc în noi înşine cu imaginile lor. În lumea fizică iubim o fiinţă când o cunoaştem. În cea de a doua lume, suprasensibilă, înainte de a întâlni fiinţa reală, se poate să-i iubim imaginea, aceasta fiind cea care ni se oferă mai întâi.

Elementul nou pe care învăţăm să-l distingem în noi în acest fel nu este corpul elementar, ci ceea ce îl trezeşte pe acesta la

viaţă. Dacă în loc de a ne pierde conştienţa în somn am rămâne, dimpotrivă, conştienţi în afara corpului nostru fizic, ne-am recunoaşte pe noi înşine în fiinţa care produce trezirea. Este cea de a treia entitate pe care o distingem în sufletul nostru, după corpul fizic şi corpul elementar. Să numim această entitate corp astral şi să nu definim pentru un moment cu acest nume decât entitatea care i se revelează sufletului în felul pe care l-am descris mai sus.

A şasea meditaţie
CEL CE MEDITEAZĂ ÎNCEARCĂ SĂ-ŞI FORMEZE O REPREZENTARE DESPRE „CORPUL EULUI" SAU „CORPUL GÂNDURILOR"

Corpul astral, mai mult decât corpul elementar, îi dă sufletului sentimentul că el există în afara corpului sensibil. Corpul elementar îi conferă sufletului senzaţia de a fi separat de corpul fizic, dar el continuă să simtă acest corp. Pentru corpul astral, dimpotrivă, corpul sensibil devine un lucru exterior. Când sufletul devine conştient de corpul său elementar, simte că se dilată; dimpotrivă, când pătrunde în viaţa corpului astral el are impresia că saltă într-o altă entitate, entitate supusă acţiunii unei lumi de fiinţe spirituale. Sufletul se simte legat sau înrudit într-un anumit fel cu aceste fiinţe. Şi el învaţă progresiv să recunoască raporturile pe care aceste fiinţe le au între ele. Începând din acest moment, conştienţa omenească vede lumea sa extinzându-se către spirit. Ca urmare, ea învaţă să cunoască unele entităţi spirituale care au grijă de succesiunea epocilor de evoluţie omenească şi veghează la caracterul fiecăreia din aceste epoci, ca acest caracter să fie în mod real determinat de fiinţele numite Spiritele timpului sau Începătorii.
Sufletul învaţă apoi să distingă alte fiinţe, a căror viaţă psihică este în aşa fel, încât gândurile lor sunt în acelaşi timp nişte forţe naturale. El e condus să recunoască faptul că forţele naturale nu există decât pentru simţurile fizice şi că în realitate, pretutindeni unde se manifestă aceste forţe, se exprimă gândurile unor fiinţe, la fel cum prin gestul unei mâini se exprimă un suflet omenesc. Nu este vorba de o teorie care ar imagina, în spatele fenomenelor naturale, nişte entităţi ascunse. Trăind în mod conştient în corpul astral, intri în legătură cu aceste entităţi nu în mod teoretic, ci la fel de

concret pe cât sunt de reale şi de concrete relaţiile noastre cu semenii în lumea simţurilor.

Printre entităţile care populează domeniul în care pătrundem, se poate observa o gradare şi putem vorbi de o lume de ierarhii superioare. Fiinţele ale căror gânduri se manifestă sub forma forţelor naturale, atunci când sunt percepute de simţuri, pot fi numite *Spiritele formei*.

Sufletul nu poate trăi în această lume superioară decât cu condiţia ca fiinţa sa fizică să-i devină tot atât de străină cât îi este de străină, de exemplu, o plantă, pe care o percepe în lumea simturilor. Acest mod de a trăi în afara a ceea ce suntem obligaţi să considerăm în viaţa obişnuită ca rezumând întreaga noastră fiinţă este infinit de dureros, atâta timp cât o altă experienţă nu se adaugă la aceasta. Dacă munca psihică interioară se continuă în modul cel mai energic şi dacă ea conduce la o concentrare şi la o consolidare corespunzătoare a vieţii sufletului, intensitatea acestei suferinţe poate fi evitată, dat fiind că cea de a doua experienţă poate începe să se desfăşoare pe măsura adaptării sufletului în corpul astral.

Iată în ce constă această a doua încercare: sufletul vede toate calităţile sale, toate cuceririle sale anterioare îmbrăcând aspectul amintirilor, şi el ia faţă de tot ce constituia mai înainte „eul" său atitudinea pe care i-o dictează amintirile din lumea materială. Numai o experienţă de acest fel îl face cu adevărat conştient de o lume absolut diferită de cea a simţurilor, diferită şi de viaţa la care participă însăşi fiinţa sa. De acum înainte, „eul" său din trecut îi apare sufletului ca un lucru străin de fiinţa sa reală. Îl poate aprecia obiectiv şi în el apare imaginea a ceea ce este în mod real fiinţa pe care o contemplă şi despre care spunea înainte „ea este eu însumi". În prezent, el nu mai vorbeşte la fel, ci spune: „eu o port cu mine ca pe un lucru străin". Aşa cum în cursul existenţei obişnuite sufletul nu se simte dependent de amintirile sale, la fel „eul" nou, „eul" dobândit, nu se simte dependent de vechiul „eu". El aparţine lumii entităţilor spirituale.

Or, această experienţă – întrucât aici este vorba de o experienţă trăită şi nu de o teorie – ne permite să pătrundem adevărata natură a ceea ce am considerat până atunci „eul" nostru. Acest „eu" ni se prezintă ca o ţesătură de amintiri produse de corpul sensibil, corpul elementar şi corpul astral, la fel cum imaginea pe care o reflectă o oglindă este produsă de aceasta. Aşa cum noi nu ne confundăm cu această imagine, nici sufletul, care se cunoaste în lumea spirituală, nu se confundă cu ceea ce vede din el însuşi în lumea sensibilă. Este

de la sine înţeles că această comparaţie nu trebuie să fie împinsă prea departe: imaginea dispare atunci când ne îndepărtăm de oglindă, ţesătura de amintiri care compun ceea ce noi considerăm, în lumea sensibilă, drept propriul nostru „eu" real este înzestrată cu o şi mai mare independenţă şi se comportă de o manieră personală. Cu toate acestea, în faţa existenţei adevărate a sufletului, ea nu este decât o imagine a fiinţei noastre. Sufletul, care trăieşte din viaţa sa adevărată, simte că are nevoie de această imagine, pentru a se descoperi lui însuşi. El ştie că nu este această reflectare, dar că nu ar fi ajuns niciodată să se cunoască, dacă nu s-ar fi surprins mai întâi în imaginea sa reflectată de către o lume pe care o consideră exterioară lui, începând de la ascensiunea sa în lumea spirituală.
Ţesătura de amintiri din care este constituit vechiul „eu" poate fi numită *corpul eului* sau *corpul gândurilor*. Dar aici trebuie extins sensul cuvântului „corp". În acest caz, el indică tot ce percepem din noi înşine şi despre care nu recunoaştem că ne reprezintă pe noi, dar pe care îl acceptăm. Atunci când datorită conştienţei noastre clarvăzătoare ajungem să nu mai percepem decât o sumă de amintiri din ceea ce consideram mai înainte ca fiind însăşi fiinţa noastră, am obţinut experienţa a ceea ce se ascunde în spatele fenomenului morţii. Pătrundem atunci până la însăşi esenţa unei lumi reale. Aici găsim o fiinţă în care ne recunoaştem pe noi inşine şi care păstrează, ca într-o memorie, experienţele vieţii sensibile. Pentru a se perpetua, aceste experienţe au nevoie de o entitate care să le fixeze, aşa cum „eul" obişnuit fixează amintirile lumii materiale. Cunoaşterea lumii suprasensibile ne revelează că fiinţa omenească are viaţa sa în lumea entităţilor spirituale şi că datorită lor se păstrează amintirea existenţei fizice. La întrebarea: Ce va deveni după moarte fiinţa noastră actuală? cercetătorul spiritual răspunde: „Ea va fi ceea ce se va păstra din ea, în virtutea vieţii sale de fiinţă spirituală printre alte fiinţe spirituale".
Noi învăţăm să cunoaştem natura acestor fiinţe şi pe a noastră, iar această cunoaştere este rezultatul următoarei experienţe imediate: ştim că fiinţele spirituale, şi o dată cu ele propriul suflet, au o existenţă faţă de care viaţa noastră materială nu este decât o manifestare tranzitorie.
Datorită primei meditaţii, ne-a apărut în faţa conştienţei obişnuite faptul că trupul nostru aparţine lumii fizice şi că acţiunea reală a acestei lumi ni se arată prin dezagregarea trupului după moarte. În prezent, datorită clarvederii noastre,

descoperim că „eul" omenesc aparţine unei lumi de care este legat prin legături foarte diferite de cele care supun trupul legilor naturii. Aceste legături, care unesc „eul" cu fiinţele spirituale, nu sunt influenţate, în esenţa lor cea mai profundă, nici de naştere şi nici de moarte; ele îmbracă pe durata vieţii fizice o formă particulară.
Fenomenele vieţii materiale sunt expresia anumitor raporturi suprasensibile. Omul fiind în esenţă o fiinţă suprasensibilă şi apărând ca atare pentru observaţia clarvăzătoare, moartea nu va putea aduce schimbări în ceea ce priveşte raporturile sufletelor omeneşti între ele în lumea cealaltă. La întrebarea neliniştitoare, care ia iniţial în conştienţa noastră obişnuită forma: „Regăsi-voi eu după moarte fiinţele de care eram legat în timpul vieţii fizice?" adevăratul cercetător spiritual, care e în măsură să enunţe o judecată rezultată din experienţa asupra acestor probleme, răspunde printr-un „da" categoric.
Omul care se exersează pentru a-şi spori viaţa sa interioară, după o metodă pe care noi am indicat-o adesea, va trece prin toate experienţele descrise mai sus şi sufletul său va avea sentimentul că atinge, în lumile superioare, propria sa realitate spirituală. Totuşi exerciţiul menţionat mai sus poate fi favorizat de cultivarea anumitor sentimente.
În cursul vieţii noastre obişnuite în lumea sensibilă, încercăm, datorită a ceea ce numim destin, sentimente de simpatie şi antipatie. Pentru cine se observă pe sine însuşi cu imparţialitate, e de netăgăduit că aceste sentimente sunt dintre acelea care se trăiesc cel mai intens. Raţionamentul care constă în a ne spune că nimic din ce se întâmplă nu este inutil, că trebuie să-ţi suporţi destinul, poate să ne ajute să avem o atitudine calmă în faţa tuturor evenimentelor vieţii noastre, dar acest raţionament este insuficient pentru o adevărată înţelegere a fiinţei omeneşti. El poate fi foarte util vieţii sufletului, dar vom remarca adesea că simpatiile şi antipatiile astfel înăbuşite nu au dispărut decât pentru conştienţa noastră imediată; ele au fost refulate în străfundurile fiinţei noastre, dar mai târziu se vor manifesta fie printr-o anumită stare de suflet, fie prin oboseală sau printr-o altă senzaţie corporală analoagă. Pentru a putea ajunge la o adevărată egalitate de suflet (un echilibru sufletesc) în faţa destinului, trebuie să fi recurs la metoda prin care ne fortificăm viaţa interioară şi care constă în a ne dărui în mod regulat şi energic unor anumite gânduri sau unor anumite sentimente. Rationamentul nu conduce decât la concluzii de ordin intelectual şi este insuficient pentru a ne oferi echilibrul

pe care îl căutăm; trebuie să conferim gândurilor noastre o trăire intensă şi să ne consacrăm lor cu totul, pe durata unor momente de concentrare, când îndepărtăm toate impresiile date de simţuri şi toate amintirile vieţii. Acest exerciţiu dezvoltă o stare sufletească deosebită în privinţa destinului nostru; exerciţiul ne permite să ne eliberăm definitiv de orice simpatie şi antipatie în judecarea destinului; el ne determină să considerăm tot ce ni se întâmplă cu o perfectă obiectivitate, aşa cum am observa o cascadă care cade de la înălţime şi apoi se domoleşte.

Aceasta nu înseamnă a fi insensibili la destinul nostru. Dacă am deveni indiferenţi la tot ce ni se întâmplă pe plan personal, ar însemna că nu suntem pe o cale bună. Trebuie să fim insensibili la lumea exterioară şi la lucrurile care ne afectează în mod direct? Trebuie oare să nu resimţim nici bucurie, nici suferinţă, pentru ceea ce se întâmplă în jurul nostru? Cel ce vrea să dobândească cunoaşterea suprasensibilă nu trebuie să devină indiferent în faţa vieţii, ci trebuie să-şi transforme interesul pe care îl poartă „eul" său propriului destin. Este posibil ca, departe de a-i slăbi sensibilitatea, această transformare, dimpotrivă, să i-o mărească. În cursul vieţii obişnuite adesea sufletul îşi deplânge destinul. El poate adopta însă o altă atitudine şi să încerce, faţă de propriul său nenoroc, acelaşi sentiment – şi aceasta foarte intens – pe care i-l inspiră nenorocul altuia.

Este mai uşor să adoptăm acest punct de vedere în ceea ce priveşte destinul, decât în ceea ce priveşte aptitudinile cu care suntem înzestraţi.

Într-adevăr nu te bucuri tot atât de mult de talentul pe care îl are cineva, cât de faptul de a-l avea tu însuţi. Când, prin exercitarea cunoaşterii de sine, ne străduim să pătrundem până în profunzimile cele mai ascunse ale sufletului nostru, descoperim multe bucurii egoiste, la ideea calităţilor ce ni se recunosc. O înţelegere profundă, dublată de o gândire (meditativă), a faptului că este indiferent, în ceea ce priveşte progresul vieţii omeneşti, care este fiinţa care posedă anumite aptitudini, poate să conducă la mari progrese pentru dobândirea adevăratului echilibru ce trebuie păstrat în faţa celui mai ascuns destin al fiinţei noastre. Dar consolidarea vieţii sufletului cu ajutorul puterii gândirii nu trebuie niciodată să ne conducă la aprecierea necorespunzătoare a facultăţilor noastre; puterea gândirii trebuie să ne determine să acţionăm în conformitate cu facultăţile cu care suntem înzestraţi.

Cele spuse mai sus ne indică în ce sens trebuie să actionăm pentru consolidarea vieţii sufletului prin exercitarea puterii gândirii. Trebuie să învăţăm să cunoaştem ceea ce apare ca o a doua fiinţă în noi înşine. Această fiinţă ni se va revala, dacă asociem meditaţiei câteva reflecţii asupra felului în care provocăm noi înşine anumite evenimente ale destinului nostru. Destinul nostru de azi nu este oare rezultatul acţiunilor noastre de ieri? Anumite evenimente s-ar fi produs, dacă nu am fi acţionat într-un anumit fel? Pentru a extinde experienţa noastră interioară, ne putem supune propria viaţă la un examen retrospectiv, analizând faptele care dovedesc în ce fel ne-am pregătit noi înşine evenimentele pe care destinul ni le-a impus mai târziu. Putem încerca să rememorăm cursul existenţei noastre, până la vârsta când în copil se trezeşte conştienţa care îi permite mai târziu omului să-şi amintească de viaţa sa. Dacă adăugăm la acest examen retrospectiv al vieţii noastre o atitudine lipsită de orice simpatie şi antipatie egoistă, atingând această epocă a copilăriei, vom spune: „Fără îndoială că numai începând din acest moment a fost posibil să mă cunosc pe mine însumi şi să lucrez în mod conştient la viaţa mea interioară. «Eul» meu exista şi mai înainte. Eu nu eram conştient însă de activitatea lui în interiorul meu, totuşi el a dezvoltat în fiinţa mea facultatea de «a şti ce posed azi şi a face din mine ceea ce am devenit»". Nici un raţionament nu ne poate da această obiectivitate, în schimb ne-o dă atitudinea pe care am descris-o mai sus în privinţa propriului nostru destin. Învăţăm să întâmpinăm evenimentele cu calm, le percepem venind spre noi şi ştim că le-am provocat noi înşine. Dacă devenim stăpâni pe această atitudine, condiţiile de viaţă în care ne naştem ne apar legate de „eul" nostru însuşi. Şi spunem: „Eu am lucrat la fiinţa mea pe parcursul care a urmat după trezirea conştienţei actuale, dar şi înainte, când ea încă nu se născuse".

Deschizându-ne în acest fel o cale către „eul" obişnuit, recunoaştem că, în afară de raţiunea care ne obligă să acceptăm teoretic existenţa sa, simţim în mod real, în noi înşine, activitatea vie a acestuia şi puterea lui şi considerăm „eul" obişnuit ca o creaţie a lui. Dacă simţim această activitate a „eului", începem să percepem entitatea spirituală a sufletului. Dacă acest sentiment nu ne conduce la alte progrese în cunoaşterea spirituală, înseamnă că l-am neglijat la început. El poate rămâne multă vreme în stare de senzaţie obscură, abia perceptibilă, dar dacă perseverăm activ şi în mod energic în munca ce a făcut să se nască în noi acest

sentiment, vom sfârşi prin a percepe natura spirituală a sufletului. Este uşor de înţeles de ce cei care nu au nici o experienţă în acest domeniu cred că clarvăzătorul îşi imaginează un „eu" superior prin simplă autosugestie. Însă clarvăzătorul ştie că această obiecţie nu poate proveni decât dintr-o lipsă de experienţă; cine a parcurs tot traseul pe care l-am descris, a dobândit şi însuşirea de a discerne imaginarul de real. Încercările şi munca interioară pe care le implică pelerinajul sufletului dezvoltă, atunci când sunt făcute cu perseverenţă, o prudenţă extremă în ceea ce priveşte imaginaţia.
Cel care lucrează în scopul arătat, de a-şi cunoaşte fiinţa sa spirituală, „eul" său superior, acordă o importanţă primordială experienţei care a fost descrisă la începutul acestei meditaţii şi consideră cele indicate ca o experienţă auxiliară a pelerinajului sufletului.

A şaptea meditaţie
CEL CE MEDITEAZĂ ÎNCEARCĂ SĂ-ŞI REPREZINTE NATURA EXPERIENŢELOR CARE SE FAC ÎN LUMILE SUPERIOARE

Experienţele pe care trebuie să le facă sufletul dornic să pătrundă în lumile suprasensibile pot descuraja multe persoane, care se vor întreba ce consecinţe va avea faptul că se aventurează în mijlocul unor astfel de fenomene şi cum le vor suporta.
Sub influenţa acestui sentiment, îşi vor spune, fără îndoială, că este mai bine pentru ele să nu intervină prin mijloace artificiale în dezvoltarea sufletului lor şi vor prefera să nu se dăruie cu încredere unei acţiuni pe care nu o cunosc, dar care le va conduce totuşi către un scop determinat.
O astfel de opinie nu va putea pune stăpânire pe cel care ştie că este în natura fiinţei omeneşti să se dezvolte prin propriile sale forţe şi că ar fi vinovat dacă ar lăsa să se ofilească acele forţe care aşteaptă în sufletul său să fie dezvoltate. Puterile necesare dezvoltării personale se află în toate sufletele omeneşti şi nici unul din aceste suflete nu rămâne surd la vocea care cere manifestarea acestora, de îndată ce i-a fost dat să o audă şi să fie informat, într-un fel oarecare, asupra naturii şi asupra importanţei forţelor pe care le posedă.
De asemenea, nici un om nu se va lăsa abătut de la drumul ce-l poate ridica spre lumile superioare, cu excepţia cazului că a

greşit, chiar de la început, în aprecierea experienţelor pe care le implică această ascensiune. Meditaţiile precedente au arătat în ce constau aceste experienţe. Pentru a le descrie cu exactitate nu există altă metodă, când vrem să ne servim de cuvinte, decât ca acestea să fie în mod obligatoriu împrumutate din viaţa obişnuită. Încercările pe care le înduri pe calea cunoaşterii superioare au pentru suflet o profundă analogie cu sentimente cum este cel al unei imense singurătăţi, sau acela de a pluti deasupra unei prăpăstii, sau altele asemănătoare. Prin trăirea acestor sentimente iau naştere forţele datorită cărora progresăm pe calea cunoaşterii suprasensibile. Aceste trăiri sunt seminţele din care se vor naşte, mai târziu, roadele cunoaşterii. Fiecare din aceste trăiri eliberează o forţă ascunsă adânc în fiinţă şi care atinge, datorită ei, punctul său de tensiune maximă. „Ceva" face să izbucnească sentimentul singurătăţii, care închide această forţă ca o teacă, şi ea apare în viaţa sufletului, pentru a deveni acolo un instrument de cunoaştere.

Este necesar să remarcăm totuşi că atunci când urmăm calea cea adevărată fiecare trăire depăşită face să se nască imediat şi în mod necesar o alta nouă. Dar în acelaşi timp cu trăirea ne este dată şi forţa de a o suporta, oricât de puţin ne amintim de această forţă, dacă rămânem calmi şi ne găsim timpul să recunoaştem specificul experienţei oferite sufletului.

Dacă încercăm o suferinţă, dar avem în acelaşi timp certitudinea că există forţe pentru a o depăşi, forţe la care putem apela, reuşim să ne comportăm ca un spectator, în faţa încercărilor care ar fi fost insurmontabile, dacă interveneau în cursul obişnuit al vieţii. Iată cum se explică faptul că persoanele angajate pe calea cunoşterii suprasensibile şi a căror viaţă interioară devine pradă fluxului şi refluxului tuturor acestor valuri de sentimente fac dovadă în viaţa materială de un echilibru sufletesc. Fără îndoială că e posibil ca anumite evenimente din viaţa lor interioară să reacţioneze asupra stării lor sufleteşti obişnuite, în aşa fel încât pentru moment ele nu reuşesc să se pună de acord cu propria viaţă şi cu ele însele, aşa cum reuşeau înainte de a pătrunde pe calea cunoaşterii. Dar vor găsi în facultăţile lor interioare anterior dobândite de suflet forţa necesară restabilirii echilibrului. Pe calea cunoaşterii obişnuite nu poate exista nici o împrejurare în care acest echilibru să nu poată fi găsit.

Calea cea mai bună va fi întotdeauna cea care conduce la lumea suprasensibilă prin consolidarea sau concentrarea vieţii

sufletului, pe care o obţinem prin reculegere interioară şi prin dezvoltarea puterii gândirii şi a sentimentului.

Dar modul de a gândi şi simţi caracteristic lumii sensibile, care ne permite orientarea în această lume, nu corespunde lumii suprasensibile. Pentru a atinge această lume, trebuie trăit în mod intens cu şi într-o gândire sau un sentiment, concentrând asupra acestei gândiri sau asupra acestui sentiment toate forţele sufletului. Pe parcursul întregului timp cât durează meditaţia, gândirea sau sentimentul ales trebuie ele singure să preocupe conştienţa.

Medităm, de exemplu, o gândire care ne-a adus o oarecare convingere; fără a ne preocupa pentru moment de valoarea logică pe care o poate avea, o retrăim continuu, astfel încât ne contopim complet cu ea. Nu este necesar ca această gândire să aibă caracteristica lucrurilor lumii superioare, deşi acestea din urmă se pretează mai bine la un asemenea gen de meditaţii. Obiectul meditaţiei noastre poate fi împrumutat de la experienţa obişnuită. Sunt fecunde, de exemplu, hotărârile pentru efectuarea faptelor din iubire, care ne înflăcărează de sentimente umanitare profund sincere. Dacă este vorba în principal de dobândirea anumitor cunoştinţe, atunci singurele care sunt eficace sunt reprezentările simbolice pe care le împrumutăm de la viaţă, de la literatura ocultă, sau cărora ne dăruim la sfatul persoanelor competente în aceste domenii, având verificată de ele însele eficacitatea mijloacelor pe care ni le oferă.

Această meditaţie, care trebuie să devină pentru noi o obişnuinţă şi chiar o condiţie vitală, la fel de necesară ca şi respiraţia pentru viaţa corpului, ne permite să ne concentrăm forţele sufletului şi să le sporim datorită acestui fapt. Dar trebuie ca pe durata timpului cât ne consacrăm meditaţiei nici o impresie fizică, nici chiar o amintire a acestor impresii să nu pătrundă în viaţa sufletului. Pe durata meditaţiei trebuie, de asemenea, să înceteze toate amintirile având legătură cu evenimentele existenţei obişnuite, orice bucurie şi orice suferinţă, pentru ca sufletul nostru să fie preocupat *exclusiv de obiectul pe care noi înşine i l-am impus*.

Corecta dezvoltare a forţelor cunoaşterii suprasensibile trebuie să depindă doar de meditaţie, meditaţie căreia îi stabilim noi înşine obiectul şi forma, prin exercitarea puterii personale. Sursa meditaţiei nu este esenţială, esenţial este să o fi impus prin propria ta voinţă vieţii tale interioare şi să nu te fi lăsat dominat de alte impulsuri care nu emană din însuşi sufletul tău şi care să-l determine să-şi aleagă obiectul

meditaţiei. Un asemenea obiect al gândirii ar avea o slabă putere, deoarece sufletul ar simţi, de la început, că are afinitate cu el şi, în consecinţă, nu va avea de făcut nici un efort. Or, tocmai în efort rezidă elementul de bază pentru dezvoltarea puterilor suprasensibile ale cunoaşterii şi nicidecum în starea de unire cu obiectul meditatiei.
La viziunea suprasensibilă pot conduce şi alte mijloace. Anumite persoane, înzestrate cu o predispoziţie naturală spre meditaţie, pot atinge o stare de fervoare interioară care produce în sufletul lor anumite puteri de cunoaştere suprasensibilă.
Aceste stări se manifestă adesea în mod neaşteptat la persoane care păreau a nu fi destinate pentru aceasta.
Viaţa suprafizică se poate manifesta sub formele cele mai diverse. Dar nu reuşeşti să fii stăpân pe experienţa realizată, aşa cum eşti stăpân pe tine în viaţa obişnuită, decât urmând calea cunoaşterii pe care am descris-o aici. Orice altă intervenţie a lumii spirituale în viaţa sufletului se impune prin violenţă şi rătăceşte fiinţa, sau o expune la tot felul de iluzii privitor la valoarea şi semnificaţia reală a experienţelor sale referitoare la lumea suprasensibilă adevărată.
Trebuie să conştientizăm faptul că pe calea cunoaşterii superioare sufletul se transformă. În viaţa obişnuită, el poate să nu aibă nici o dorinţă de a ceda iluziilor, cu toate acestea poate deveni pradă lor de îndată ce abordează lumea suprasensibilă. Se poate întâmpla, de asemenea, ca el să fie înzestrat în mod obişnuit cu un simţ exact al realităţilor şi să nu judece lucrurile sau evenimentele după înclinaţiile sale personale. Cu toate acestea, se poate întâmpla ca el să nu vadă în lumea suprasensibilă decât ceea ce-i sugerează personalitatea sa. Să nu uităm ponderea pe care o are această personalitate în percepţiile noastre. Noi vedem obiectele care o atrag, dar ignorăm faptul că ea este cea care conduce privirea noastră spirituală şi, în mod cu totul natural, considerăm viziunea noastră drept realitate. Nu există decât un singur mijloc de a ne proteja contra acestui pericol, acela de a ne exersa printr-o voinţă susţinută de cunoaşterea de sine, pentru o examinare de noi înşine din ce în ce mai exigentă. În acest caz, ne dăm seama în mod exact de măsura în care sufletul nostru este specific (personal) şi de sensul în care se manifestă personalitatea sa.
Dacă în timpul meditaţiei ne concentrăm atenţia fără menajamente asupra punctelor în care sufletul nostru riscă să

cedeze înclinaţiilor sale personale, ajungem încetul cu încetul să-l eliberăm de această slăbiciune.
Pentru a avea o reală libertate de mişcare în lumile superioare, trebuie ca sufletul să recunoască cât este de importantă în lumea spirituală forţa anumitor calităţi ale fiinţei şi, în particular, a calităţilor morale. În viaţa fizică există legi naturale şi legi morale. Acestea din urmă nu vor putea explica cursul fenomenelor naturale. O plantă otrăvitoare se explică prin legile naturale şi nu poate fi condamnată moral. Cel mult se poate vorbi de un rudiment de morală în lumea animală, deşi această afirmare dăunează exactităţii observaţiei în acest domeniu. Judecata morală nu are sens decât când se aplică raporturilor dintre oameni. Valoarea individului care reuşeşte să-şi evalueze în mod obiectiv propria sa personalitate va fi apreciată întotdeauna din punct de vedere moral. Dar un observator corect al vieţii din lumea fizică nu va face niciodată o similitudine între legile naturale şi legile morale.
Atunci când se abordează lumile superioare, punctul de vedere se schimbă. Cu cât aceste lumi sunt mai spirituale, cu atât legile morale se confundă cu ceea ce putem numi legile naturale ale acestor lumi. În viaţa obişnuită, suntem conştienţi de faptul că ne exprimăm impropriu când spunem despre o acţiune rea că „arde". Nu ignorăm faptul că o arsură reală are ceva comun cu starea pe care căutăm să o redăm. Această diferenţiere nu există pentru lumile suprasensibile. Aici, ura şi gelozia sunt în acelasi timp forţe ale căror efecte pot fi considerate fenomenele naturale ale acestei lumi. Fiinţa urâtă sau invidiată exercită o acţiune într-un anumit fel nimicitoare asupra celui care o urăşte sau o invidiază; de aici rezultă anumite procese distructive care ating fiinţa spirituală... Iubirea produce în lumile spirituale un fel de radiaţie de căldură, fecundă şi binefăcătoare.
Aceste efecte pot fi observate chiar şi în corpul elementar al omului. În cadrul lumii sensibile, mâna care săvârşeste un act imoral ascultă exact de aceleaşi legi naturale ca şi mâna care se angajează într-o acţiune morală. Dimpotrivă, anumite părţi ale fiinţei omeneşti elementare nu se dezvoltă în absenţa anumitor calităţi morale. Dezvoltarea imperfectă a organelor elementare este cauzată de anumite proprietăţi morale ale fiinţei, exact aşa cum fenomenele naturale ale lumii sensibile se explică prin legi naturale. Însă trebuie să ne ferim a concluziona despre malformaţia unui organ fizic, afirmând că se datorează contrapărţii sale elementare. Nu trebuie uitat că legile diferă de la o lume la alta. O anumită persoană poate

avea un organ fizic bolnav, dar organul elementar corespunzător poate fi nu numai normal, ci chiar perfect, în măsura în care organul fizic este imperfect.
Diferenţa care există între lumile suprasensibile şi lumea fizică se evidenţiază mai ales acolo unde intervin noţiunile de frumuseţe şi urâţenie. Utilizarea pe care o dăm, în mod obişnuit, acestor termeni pierde orice semnificaţie de îndată ce se abordează lumile superioare. Aici nu se poate numi „frumoasă", dacă ne referim la sensul acestui cuvânt în lumea materială, decât o fiinţă care reuşeşte să releve celorlalte fiinţe din lumea sa tot ce *vieţuieşte ea însăşi*, astfel încât şi celelalte fiinţe să poată simţi acelaşi lucru. Facultatea de a te manifesta în toată plenitudinea, cu tot ce porţi în tine şi fără a ascunde nimic poate fi numită „frumuseţe" în lumile superioare. Ideea de frumuseţe se confundă aici cu cea de sinceritate absolută, de manifestare totală a fiinţei interioare. Se poate numi „urâtă" fiinţa care refuză să-şi dezvăluie sufletul sub aspectul său exterior, care îşi ascunde în sine viaţa sa reală şi îşi maschează anumite însuşiri. Această fiinţă se sustrage anturajului său spiritual. Noţiunea de „urâţenie" o acoperă deci pe cea de falsitate în manifestarea de sine. În lumea spirituală, a minţi şi a fi urât sunt sinonime, încât o fiinţă urâtă este o fiinţă mincinoasă.
De asemenea, ceea ce numim în lumea simţurilor pofte şi dorinţe au o semnificaţie cu totul diferită în lumea spirituală. Dorinţele nu se nasc în suflet. Patimile, poftele, pasiunile se aprind în contact cu obiectele exterioare. O fiinţă care se simte lipsită de o anumită calitate pe care pare a o implica natura sa are viziunea unei alte fiinţe care posedă această calitate. Indiferent de viaţa sa, ea are mereu în atenţie cealaltă fiinţă, care posedă calitatea respectivă. Tot aşa cum în lumea sensibilă ochiul percepe în mod natural tot ce e vizibil, tot aşa în lumea suprasensibilă absenţa unei calităţi la o fiinţă menţine mereu acea fiinţă în vecinătatea celei care o posedă, iar vederea acestei calităţi devine un reproş continuu. Dintr-o asemenea împrejurare rezultă o forţă reală, care se exercită asupra fiinţei şi care trezeşte în ea dorinţa de a dobândi acea calitate care îi lipseşte, dorinţă care nu are nimic comun cu cele ce le vieţuim în lumea fizică.
Aceste fenomene nu dăunează cu nimic liberului nostru arbitru în lumea spirituală, întrucât ne putem proteja împotriva fiinţei-model care ne atrage privirea. Ne îndepărtăm puţin câte puţin de ea. Cu toate acestea, îndepărtându-ne de ea ne exilăm pe

noi înşine în zone în care condiţiile de viaţă sunt mai penibile decât în lumea căreia îi eram destinaţi.
Toate acestea demonstrează că reprezentările sufletului omenesc trebuie să se modifice atunci când el pătrunde în domeniul spiritual. Lumea superioară nu se poate descrie cu exactitate decât transformând, lărgind şi fundamentând anumite concepţii. Din acest motiv, când se întrebuinţează anumite noţiuni valabile pentru existenţa fizică, fără a le modifica, nu se obţin decât descrieri inexacte. Trebuie notat că, ghidaţi de intuiţie, noi întrebuinţăm într-un sens mai mult sau mai puţin simbolic sau chiar în sensul lor propriu expresii care nu îşi găsesc deplina lor valoare decât în lumile suprasensibile. Anumite persoane simt urâţenia minciunii în mod real. Cu toate acestea, comparate cu realitatea care le corespunde în lumea spirituală, asemenea expresii nu reprezintă decât o rezonanţă care se datorează faptului că toate lumile sunt legate între ele, că raporturile lor sunt confuz simţite şi sunt concepute de om în mod inconştient în mediul existenţei sale materiale. Să ne reamintim că în lumea materială minciuna nu implică nicidecum urâţenie, deşi ne poate crea o asemenea senzaţie, dar aceasta ar însemna să confundăm două noţiuni şi nu să interpretăm urâţenia prin minciună. Dimpotrivă, atunci când este vorba de regiunile suprasensibile, suntem îndreptăţiţi să o facem, iar minciuna, atunci când îi dezvăluim realitatea pe care o ascunde, se impune prin urâţenia expresiei sale.
Trebuie, de asemenea, să ne ferim de anumite erori: în lumea spirituală putem întâlni o anumită fiinţă care merită să fie numită rea, dar care se manifestă sub o formă pe care o vom califica drept frumoasă, dacă îi aplicăm noţiunea de frumuseţe care este proprie existenţei sensibile. În acest caz, nu vom avea viziunea exactă a fiinţei în chestiune decât atunci când vom descoperi fondul naturii sale. Aşadar, vom recunoaşte că „frumuseţea" aparenţei nu este decât o mască ce nu corespunde fiinţei adevărate, şi că ceea ce suntem dispuşi a numi „frumos", după accepţia vieţii fizice, îl vom califica cu multă convingere drept „urât". Or, chiar din momentul în care vom ajunge la acest punct de vedere, fiinţa „rea" va pierde pentru noi orice putere de a simula „frumosul". Noi o vom obliga să ne dezvăluie adevărata sa aparenţă, care nu poate fi decât o manifestare imperfectă a sufletului său.
Aceste fenomene demonstrează în mod clar ce transformare trebuie să sufere noţiunile atunci când abordăm lumile suprasensibile.

A opta meditaţie
CEL CE MEDITEAZĂ ÎNCEARCĂ SĂ-ŞI FORMEZE O REPREZENTARE DESPRE SUCCESIUNEA VIEŢILOR PĂMÂNTEŞTI

Când pelerinajul sufletului în lumile spirituale este supus la anumite reguli, nu poate fi deloc vorba de pericole. Scopul pe care şi-l propune omul continuând acest pelerinaj nu ar fi atins dacă indiciile spirituale care îl ghidează ar conţine ceva cât de puţin dăunător. Obiectivul său constant este mai curând să-şi fortifice sufletul, să-i concentreze forţele, cu scopul de a-i permite să suporte încercările pe care trebuie să le înfrunte înainte de a ajunge să vadă şi să înţeleagă alte lumi decât cea a simţurilor fizice.

Lumile superioare se deosebesc în mod esenţial de lumea fizică, în ceea ce priveşte raporturile pe care le au între ele facultăţile noastre de a voi, de a simţi şi de a înţelege. Când ni se vorbeşte de un obiect al lumii simţurilor, de exemplu de un peisaj sau de un tablou, avem sentimentul foarte justificat, de altfel, că nu le vom înţelege realmente decât atunci când le vom percepe vizual.

Dimpotrivă, lumile suprasensibile se pot înţelege perfect, poţi simţi tot ce conţin ca forţe fecunde şi însufleţitoare, ascultând descrierile pe care le fac despre ele cei care le văd, dar aceste descrieri trebuie să fie exacte şi să le accepţi cu perfectă imparţialitate. Numai clarvăzătorii au o viziune exactă despre aceste lumi, şi întotdeauna de la ei trebuie să provină, în ultimă analiză, orice descriere. Cunoştintele referitoare la aceste lumi – cunoştinţe care îi sunt necesare vieţii sufletului – se pot dobândi prin înţelegere. Este posibil să înţelegi perfect aceste lumi cu tot ce au ele esenţial, dar fără să le observi direct tu însuţi. În anumite condiţii, orice suflet trebuie să dorească să facă acest lucru.

Iată pentru ce putem găsi, în cunoştinţele pe care le dobândim despre lumile spirituale, un obiect de meditaţie care, scos din lumile spirituale, va fi superior oricărui alt obiect şi ne va conduce mai sigur la scopul pe care îl urmărim.

Nu trebuie să ne fie teamă de faptul că dacă înţelegem aceste lumi înainte de a le contempla îngreunăm dobândirea percepţiei superioare. Dimpotrivă, se ajunge mult mai sigur şi mai repede la clarvedere când aceasta a fost precedată de înţelegere. Vom aspira la o percepere superioară în măsura îa care a apărut în noi dorinţa observării personale. Omul în care această dorinţă s-a trezit va căuta ocazia de a întreprinde el însuşi pelerinajul în lumile superioare. Cât despre înţelegerea acestor lumi, ea va fi percepută ca o necesitate. Observarea exactă a vremurilor prezente demonstrează că sufletele intră în asemenea situaţii de viaţă, încât fără înţelegerea lumilor suprasensibile nu se mai pot adapta la viaţă.

* * *

Când în pelerinajul său omul atinge punctul în care tot ceea ce numea „eul" său, fiinţa sa, în existenţa fizică, îi devine asemănător unei amintiri pe care o poartă în spiritul său, şi când se simte pe sine însuşi trăind într-un „eu" superior cucerit definitiv, atunci el dobândeşte şi facultatea de a reîntoarce cursul vieţii sale, dincolo de limitele pe care i le fixează existenţa pământească. Privirea sa spirituală descoperă o altă viaţă, care a precedat, în cadrul lumii spirituale, viaţa pe care el o trăieşte în momentul de faţă pe pământ şi în care trebuie să caute cauzele determinante ale vieţii prezente. Instinctele sale, facultăţile sale, au fost elaborate în lumea pur spirituală în care trăia înainte să-i fi fost dăruit corpul fizic datorită căruia el a pătruns în lumea simţurilor. Fiinţa spirituală care era el însuşi dorea să devină creatură dotată cu simţuri, cu facultăţi mentale, cu caracteristici psihice care s-au dezvoltat începând de la naşterea sa.

Să nu spuneţi: „Cum am putut să doresc în lumea spirituală nişte facultăţi şi nişte instincte care în prezent nu-mi plac deloc?" Ceea ce îi place sufletului când este încorporat fizic nu are importanţă. În lumea spirituală, aspiraţiile sale sunt determinate de puncte de vedere foarte diferite de cele pe care le va avea mai târziu în lumea simţurilor. De la o lume la alta cunoaşterea şi voinţa îşi schimbă în mod radical natura. Pe durata existenţei sale spirituale, sufletul, în evoluţia sa generală, cere o viaţă fizică care va putea mai târziu să-i pară neplăcută sau penibilă; cu toate acestea el este cel care a voit-o.

Deoarece în lumea spirituală nu se preocupă de ceea ce îi este agreabil, el nu ia în considerare decât ce este util pentru dezvoltarea fiinţei sale.
La fel stau lucrurile şi cu destinul: cel ce meditează îl examinează şi recunoaşte că el însuşi l-a pregătit, în timpul vieţii spirituale, cu tot ce comportă, bucurii şi suferinţe. El însuşi a elaborat cauzele care au determinat fericirea sau nefericirea vieţii sale pământeşti. Omul, care nu se cunoaşte decât din lumea simţurilor, nu va putea înţelege că el însuşi a provocat aceste condiţii în timpul vieţii spirituale. În lumea spirituală el era dotat cu ceea ce am putea numi o inteligenţă suprasensibilă, care i-a impus să suporte un destin penibil sau dureros, fiindcă numai acesta îl putea face să progreseze în evoluţia sa. Judecata obişnuită a vieţii pământeşti este incapabilă să estimeze în ce măsură o anumită existenţă poate face fiinţa să avanseze pe calea evoluţiei omeneşti.
Din cunoaşterea stării spirituale care a precedat viaţa pământească decurge înţelegerea cauzelor care, în acea stare spirituală, au determinat un anumit destin pentru existenţa sensibilă. Aceste cauze ne conduc la observarea unei existenţe anterioare trăite în trecut. Această existenţă a avut un destin, experienţe, şi a dezvoltat în noi anumite calităţi. Pe durata stării spirituale care i-a urmat, noi am aspirat la a ne perfecţiona experienţele incomplete, a ne dezvolta însuşirile imperfecte. Nedreptatea pe care am comis-o faţă de o altă fiinţă ne apare ca o anomalie adusă în ordinea lumii şi simţim necesitatea de a regăsi fiinţa lezată, într-o viaţă pământească viitoare, pentru a repara, prin raporturile pe care le vom stabili cu ea, răul pe care i l-am făcut.
Pe măsură ce evoluţia sufletului continuă, privirea lui cuprinde un număr crescând de vieţi anterioare. El dobândeste astfel o cunoaştere experimentală a cursului real al vieţii „eului" superior. Această viaţă se continuă de-a lungul existenţelor pământeşti succesive, separate de perioade pur spirituale, care au un raport determinat cu încarnările pământeşti.
Succesiunea vieţilor pământeşti devine, aşadar, un fapt real de observaţie. (Cu scopul de a preveni anumite interpretări greşite care se repetă, reamintim un fapt care a fost expus mai detaliat în alte lucrări ale mele, anume că viaţa fiinţei omeneşti nu se rezumă la o succesiune veşnică de existenţe pământeşti. Aceste existenţe se repetă de un număr finit de ori, dar ele sunt precedate şi urmate de alte forme de viaţă, foarte diferite de vieţile repetate. Ansamblul de vieţi

menţionate reprezintă o evoluţie marcată de cea mai înaltă întelepciune.)
Faptul că omul evoluează de-a lungul existentelor succesive poate fi recunoscut de raţiunea aplicată la observarea vieţii fizice. În cărţile mele ***Teosofia*** şi ***Ştiinţa ocultă*** sau ***Ştiinţa spirituală***, şi în mai multe articole, am analizat dovezile succesiunii vieţilor omului şi ale raporturilor pe care aceste vieţi le au între ele, conformându-mă metodelor ştiinţifice ale doctrinei evoluţioniste moderne. Am vrut să demonstrez cum o gândire într-adevăr logică, mergând până la capătul investigaţiei ştiinţifice, ajunge în mod necesar să transforme, în ceea ce priveşte omul, ideea evoluţionistă pe care au dezvoltat-o vremurile moderne şi să considere entitatea adevărată a omului, individualitatea sa psihică, ca un lucru care evoluează de-a lungul vieţilor fizice repetate, alternând cu perioade de pură spiritualitate. Dovezile pe care le-am adus despre acest adevăr în lucrările mele sunt evident susceptibile a fi mult dezvoltate şi perfecţionate. Dar cred că ele au, din punctul de vedere al cunoaşterii, în domeniul lor aceeaşi valoare ca şi ceea ce numim în alte ocazii dovezi ştiinţifice. În ştiinţa spiritului totul se poate susţine prin dovezi asemănătoare. Fără îndoială, acestea sunt mai greu de acceptat decât cele ale ştiinţei naturale. Ele nu sunt însă mai puţin riguroase. Dar ele nu au la bază un fapt material, ceea ce face să fie acceptate fără nici o dificultate dovezile ştiinţelor naturale. Însă aceasta nu le modifică cu nimic valoarea. Şi oricine este capabil de a compara în mod imparţial dovezile pe care le aduc ştiinţele naturale cu cele de aceeaşi natură pe care i le oferă ştiinţa spirituală se va putea convinge că ele au aceeaşi greutate în ambele cazuri. Descrierilor pe care le face observatorul lumii spirituale în ceea ce priveşte succesiunea vieţilor pământeşti li se adaugă deci aceste dovezi şi, cu ajutorul acestor doi factori, prin simpla reflecţie, se poate dobândi o certitudine în acest domeniu.
Am încercat să indicăm calea care trebuie urmată pentru a ajunge, dincolo de înţelegere, la viziunea spirituală a succesiunii vieţilor pământeşti.

SUPLIMENT LA EDIŢIA DIN 1918

Din principiile expuse în cea de a doua meditaţie, şi poate mai mult din meditaţiile următoare, rezultă că metoda interioară

care este tratată în prezenta lucrare exclude în mod absolut şi hotărât orice „clarvedere" bazată pe fenomene morbide sau anormale ale organismului fizic. Vizionarii şi mediumurile nu au nimic comun cu această metodă.

Stările de suflet cărora li se dă numele de clarvedere instinctivă rezultă dintr-o constituţie interioară a omului, în comparaţie cu care percepţia sensibilă şi înţelegerea bazată pe ea reprezintă un domeniu mult superior. Prin această percepţie şi această înţelegere trăim mai departe în lumea suprasensibilă, şi depindem mai puţin de corp decât în stările în care o degradare a organismului face să apară în faţa sufletului anumite impresii derivate din fenomene care ar trebui să fie utile corpului, dar au fost patologic abătute de la adevărata lor natură. Ele au condus astfel la nişte reprezentări care nu îşi au baza într-o percepţie exterioară şi nici într-o activitate proprie a voinţei.

Printre activităţile sufletului prezente în conştienţa normală, numai gândirea este cea care se poate elibera de percepţie şi duce o activitate independentă, lipsită de orice dezordine organică. Ceea ce numim clarvedere în prezenta lucrare nu rezidă nici în stările inferioare ale sufletului şi nici în străfundurile organismului, ci, dimpotrivă, în domeniile înalte, care se deschid în faţa gândirii interior iluminate în suflet şi dominată de voinţa individuală. Din această gândire stăpână de sine însăşi sufletul face să izvorască ceea ce noi numim „clarvedere". Percepţiei clarvăzătoare gândirea îi serveşte de model. Ceea ce este descris în meditaţii sub formă de clarvedere se deosebeşte în mod radical de simpla gândire. Percepţia clarvăzătoare este o activitate care conduce omul la experienţe cu un caracter cosmic, la care simpla gândire nu ar putea ajunge, însă viaţa pe care sufletul o desfăşoară în această clarvedere nu este nicidecum alta decât cea care îi este caracteristică în gândire. Cu aceeaşi conştienţă clară pe care sufletul o trăieşte în lumea gândurilor, el trebuie să trăiască şi în contemplările şi iluminările sale.

Relaţiile sufletului cu aceste contemplări sunt, la drept vorbind, cu totul altele decât atunci când el are de-a face cu simple gânduri. Deşi raporturile, în suflet, dintre o contemplare clarvăzătoare şi realitatea corespunzătoare se aseamănă cu raporturile unei amintiri obişnuite cu experienţa pe care o evocă, în contemplarea menţionată se află totuşi acest caracter esenţial, anume că pe timpul cât ea este activă forţa amintirii încetează de a se exercita în suflet.

Când ne-am format în suflet o simplă *reprezentare*, suntem oricând stăpâni să o rechemăm sau nu, chiar dacă ea este pur imaginară; dimpotrivă, ceea ce am perceput prin clarvedere se şterge din conştienţă chiar în momentul în care încetează percepţia clarvăzătoare, mai puţin în cazul când forţei de percepere i se adaugă, printr-o dezvoltare interioară, facultatea de a reproduce în suflet după voinţă condiţiile necesare percepţiei clarvăzătoare. Ne amintim de aceste condiţii şi astfel putem reînnoi percepţia, dar nu ne putem aminti imediat de percepţia însăşi. Oricine a ajuns la o intuiţie necesară acestor lucruri găseşte în această intuiţie un mijloc de a verifica realitatea fenomenelor care corespund percepţiei clarvăzătoare. Aşa cum ne amintim de o senzaţie sau de o experienţă, dar prin amintire nu reînviem conţinutul senzaţiei sau al experienţei în cauză, la fel, ceea ce rămâne din contemplarea clarvăzătoare în amintire nu mai este obiectul contemplării înseşi. Se poate, de asemenea, recunoaşte că, la fel ca percepţia sensibilă, contemplarea nu este o simplă iluzie. Există o realitate care îi serveşte de bază, iar spiritele care sunt insuficient familiarizate cu legile clarvederii şi care judecă după prejudecăţile lor cad în această privinţă într-o greşeală: ele cred că fenomenele care se produc în conştienţa clarvăzătoare se pot sprijini pe un joc al imaginaţiei sau pe o ţesătură de reprezentări emanate din profunzimile sufletului, ca nişte amintiri obscure. Cei care judecă lucrurile astfel nu stiu că o conştientă cu adevărat clarvăzătoare nu se aplică decât la stările sufletului care niciodată nu pot izvorî din profunzimile organismului şi a căror caracteristică este de a se sustrage acţiunii memoriei.
O altă particularitate a clarvederii este faptul că ea se deosebeşte de viaţa interioară normală prin câteva caracteristici deosebite. În conştienţa comună exerciţiul şi obişnuinta joacă un rol deosebit de mare. Oricine repetă des o activitate interioară dobândeşte prin aceasta posibilitatea a se achita de ea tot mai bine. Cum ar fi posibil progresul în viaţă şi în artă, cum ar fi posibilă instruirea, dacă această posibilitate de perfecţionare nu s-ar putea dobândi prin exerciţiu? Nimic asemănător nu există în asimilarea cunostinţelor datorate clarvederii. Cel ce face o experienţă în lumile superioare nu devine prin aceasta mai priceput în a o face şi a doua oară. Dimpotrivă, datorită faptului că a realizat o dată această experienţă, ea se îndepărtează de el, caută într-un anumit fel să-i scape, şi el trebuie să recurgă la o activitate a sufletului care să-i permită să dispună de o forţă mai puternică pentru

experienţa a doua decât pentru prima experienţă. În această lege se află o sursă de amare decepţii pentru începători. Prin exerciţiile efectuate în sensul indicaţiilor din prezenta lucrare, se ajunge relativ uşor la experienţele suprasensibile. Ne bucurăm atunci de progresul realizat, dar constatăm curând că experienţele nu se mai repetă. Ne simţim sufletul gol în faţa suprasensibilului. Este important să ne pătrundem de adevărul următor: aceleaşi eforturi care au produs prima oară un rezultat nu mai sunt suficiente a doua oară; sunt necesare eforturi mai energice, adesea cu totul diferite.

Trebuie să ne pătrundem de ideea că legile lumii superioare sunt în multe cazuri diferite de legile fizice, chiar complet contrare; cu toate acestea nu trebuie trasă concluzia că dobândim cunoasterea lumilor suprasensibile făcând contrarul a ceea ce facem pentru dobândirea cunoaşterii sensibile; pentru a şti cum merg lucrurile, fiecare caz trebuie studiat în mod individual.

O a treia caracteristică a experienţei suprasensibile este faptul că viziunile nu devin clare în faţa conştienţei decât un interval de timp abia perceptibil. Se poate spune că în momentul în care apar au şi plecat deja. Ca urmare, trebuie o prezenţă de spirit şi o atenţie extrem de prompte pentru a le remarca. În absenţa acestor calităţi, în zadar avem viziuni, nu scoatem din ele nici o ştiinţă. Aceasta este cauza pentru care existenţa lumii suprasensibile este negată de majoritatea oamenilor. Experienţa suprasensibilă este în realitate mult mai răspândită decât se crede de obicei. Raporturile omului cu lumea spirituală sunt un fenomen general, dar facultatea de a transforma aceste raporturi în cunoştinţe, prin promptitudinea atenţiei, este o însuşire dificil de dobândit. În viaţa zilnică ne putem pregăti pentru aceasta, obişnuindu-ne să trecem imediat la acţiune după o examinare rapidă a unei situaţii. Cel care, dimpotrivă, în împrejurările vieţii, îşi schimbă mereu hotărârea şi îşi pierde timpul întrebându-se: „Trebuie sau nu trebuie să fac?" se pregăteşte cât se poate de necorespunzător pentru observarea lumii spirituale. Dacă prezenţa de spirit este dezvoltată în viaţă, ea se transferă în activităţile clarvăzătoare, unde este de primă necesitate.

Dacă însuşirile necesare clarvederii ar exista în om în mod obişnuit, acesta ar fi incapabil să-şi îndeplinească misiunea sa pământească. El nu se poate ridica la clarvedere fără să-şi facă rău, decât dacă îşi dezvoltă calităţile corespunzătoare, plecând de la o viaţă cu totul sănătoasă în realitatea sensibilă. Cel ce crede că se apropie de lumile superioare îndepărtându-se de

viaţa normală, prin originalităţi bizare, este în cea mai completă eroare. Clarvederea este, în raport cu activităţile sănătoase ale conştienţei obişnuite, în aceleaşi raporturi ca şi această conştienţă obişnuită fată de starea de somn cu vise. Aşa cum un somn nesănătos uzează şi înăbuşe conştienţa normală, nici o clarvedere sănătoasă nu s-ar putea întemeia pe o atitudine interioară potrivnică vieţii practice. Cu cât omul este mai bine ancorat în existenţa fizică, cu atât se achită mai bine de îndatoririle sale intelectuale, sentimentale, morale şi sociale, şi, de asemenea, cu atât mai uşor se dezvoltă în el facultăţile clarvederii.

Din această clarvedere sănătoasă au luat naştere meditaţiile precedente. Orice fenomene vizionare, imaginare şi morbide sunt excluse din drumul descris de noi şi care duce la o adevărată pătrundere în lumea superioară.